ISBN 84-270-1862-2

CHARLA DEVEREUX KIT DE LA AROMATERAPIA

MR

KIT DE LA AROMATERAPIA

CHARLA DEVEREUX

Aceites esenciales y cómo utilizarlos

Asesor técnico BERNIE HEPHRUN

martínez roca

KIT DE LA AROMATERAPIA

Los aceites esenciales y cómo utilizarlos

CHARLA DEVEREUX

Asesor: BERNIE HEPHRUN

Ediciones Martínez Roca, S. A.

A la memoria de mi madre, Selma, que falleció mientras este libro estaba en preparación.

NOTA DEL EDITOR
El autor, Eddison Sadd y el editor no se hacen responsables de ningún incidente que pudiera derivarse del empleo de aceites esenciales o de la aplicación de cualquiera de las terapias descritas en este libro.

© 1993, Charla Devereux, por el texto
© 1993, Eddison Sadd Editions, por la presente edición
© 1994, Ediciones Martínez Roca, S. A.
Enric Granados, 84, 08008 Barcelona

ISBN: 84-270-1862-2

Traducción y revisión técnica: Enrique Dauner

Fotocomposición: Pacmer, S. A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

AN EDDISON . SADD EDITION
Editado, diseñado y producido por
Eddison Sadd Editions Limited

Edición: Zoë Hughes
Dirección artística: Elaine Partington
Diseño: Pritilata Ramjee
Dibujos: Julie Carpenter

Este libro ha sido impreso y encuadernado en Gran Bretaña por BPC Paulton Books Ltd
Los aceites han sido suministrados por Butterbur & Sage Ltd., Inglaterra

ÍNDICE

Introducción 6

Capítulo 1
Los aceites esenciales 15

Capítulo 2
Los aceites esenciales de la A a la Z 26

Capítulo 3
Cómo emplear los aceites esenciales 45

Capítulo 4
Los aceites esenciales y el cuidado de la belleza 68

Capítulo 5
Los aceites esenciales y la salud corporal 77

Capítulo 6
Los aceites esenciales y la mente 91

Capítulo 7
Su kit de aromaterapia 96

Glosario 110
Bibliografía 110
Direcciones útiles 111
Agradecimientos 111
Índice temático 112

A la memoria de mi madre, Selma, que falleció mientras este libro estaba en preparación.

NOTA DEL EDITOR
El autor, Eddison Sadd y el editor no se hacen responsables de ningún incidente que pudiera derivarse del empleo de aceites esenciales o de la aplicación de cualquiera de las terapias descritas en este libro

© 1993, Charla Devereux, por el texto
© 1993, Eddison Sadd Editions, por la presente edición
© 1994, Ediciones Martínez Roca, S. A.
Enric Granados, 84, 08008 Barcelona

ISBN: 84-270-1862-2

Traducción y revisión técnica: Enrique Dauner

Fotocomposición: Pacmer, S. A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

AN EDDISON . SADD EDITION
Editado, diseñado y producido por
Eddison Sadd Editions Limited

Edición: Zoë Hughes
Dirección artística: Elaine Partington
Diseño: Pritilata Ramjee
Dibujos: Julie Carpenter

Este libro ha sido impreso y encuadernado en Gran Bretaña por BPC Paulton Books Ltd
Los aceites han sido suministrados por Butterbur & Sage Ltd., Inglaterra

ÍNDICE

Introducción 6

Capítulo 1
Los aceites esenciales 15

Capítulo 2
Los aceites esenciales de la A a la Z 26

Capítulo 3
Cómo emplear los aceites esenciales 45

Capítulo 4
Los aceites esenciales y el cuidado de la belleza 68

Capítulo 5
Los aceites esenciales y la salud corporal 77

Capítulo 6
Los aceites esenciales y la mente 91

Capítulo 7
Su kit de aromaterapia 96

Glosario 110
Bibliografía 110
Direcciones útiles 111
Agradecimientos 111
Índice temático 112

INTRODUCCIÓN

Este *Kit de la aromaterapia* consta de cinco frasquitos de aceites esenciales –eucalipto, geranio, lavanda, romero y *Melaleuca alternifolia*– especialmente seleccionados por su amplio espectro de propiedades y por su variedad de aplicaciones, y un manual que enseña la forma correcta de aplicarlos. Naturalmente, usted debe de estar impaciente por empezar a usar los aceites, pero antes de hacerlo es necesario que lea el libro y se informe de cómo emplearlos correctamente. En el texto se describen las características de los aceites incluidos en el kit; sus aplicaciones prácticas se analizan en el capítulo siete. Los capítulos del uno al tres proporcionan una serie de informaciones prácticas acerca de cómo emplear los aceites esenciales de forma segura y efectiva. Toda esa información también puede ser aplicada a muchos otros aceites esenciales empleados comúnmente en aromaterapia, tal como se comenta en el capítulo dos. Los capítulos cuatro, cinco y seis incluyen una serie de tablas e indicaciones que simplifican notablemente la elección de los aceites esenciales más apropiados para la salud, belleza y bienestar mental. También se incluye un glosario. Para hacerse una idea general acerca de la aromaterapia es aconsejable leerse a fondo todo el libro antes de empezar a usar los aceites esenciales. Más adelante, podrá emplearse el texto como referencia y fuente de consulta.

¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA?

Cada vez se acepta más la idea de que las terapias preventivas desempeñan un papel fundamental en el área de la medicina alternativa. Esto representa un intento por restablecer una conexión con nuestro planeta de la que nuestros antepasados, que tenían una mayor relación sinergética con la tierra, ya habían disfrutado ampliamente. Por desgracia, las modernas sociedades occidentales han perdido su primitiva relación con el planeta.

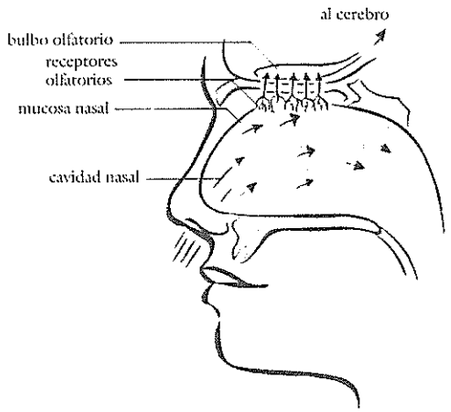
A pesar de que la medicina ortodoxa desempeña una función tan importante como indiscutible, la responsabilidad de nuestra salud y bienestar personal recae finalmente sobre cada uno de nosotros. Nuestros cuerpos, como los de todos los seres vivos, necesitan ser nutridos correctamente para poder prosperar. Dado que estamos integrados en la biosfera, es lógico que nuestra supervivencia dependa de nuestro planeta. Esto ya lo sabían nuestros antepasados; estaban muy relacionados con la tierra y le devolvían lo que tomaban de ella; pero nosotros hemos roto este intercambio natural. Es necesario que lo volvamos a establecer si deseamos asegurar nuestra existencia futura.

La medicina preventiva es algo que está al alcance de todos nosotros, y las plantas constituyen uno de los medios más preciosos de cuantos nos ofrece la naturaleza. Necesitamos aprender a reconocerlas, apreciar sus cualidades y emplearlas correctamente. Una de las formas de hacerlo es a través de la aromaterapia, pues aquí se emplean aceites esenciales extraídos de material vegetal.

La aromaterapia aplica el empleo de los aceites esenciales en beneficio del individuo. Para poder llegar a comprender la aromaterapia desde el punto de vista racional, es necesario que empecemos por el principio, es decir, por entender en qué consiste el sentido del olfato.

EL SENTIDO DEL OLFATO

La función olfativa está conectada directamente al cerebro. La mucosa que recubre el interior de la cavidad nasal contiene unas células sensoriales que se estimulan por la presencia de partículas químicas disueltas en el mucus. De los receptores olfativos situados en la mucosa de la pared superior de las fosas nasales parten unas ramificaciones del nervio olfatorio que atraviesan el cráneo a través de unos finísimos orificios para llegar hasta el bulbo olfatorio del cerebro. Así, las señales transmitidas por este conjunto de nervios alcanzan la región del cerebro en la que se localiza el sentido



Sistema olfatorio

del olfato. De hecho, lo que el cerebro identifica como un olor no es más que la presencia de determinados agentes químicos. Nosotros somos capaces de identificar más de diez mil tipos de olores diferentes pero tan sólo cuatro sabores distintos. El sentido del olfato tiene, por lo tanto, una enorme capacidad. Sin él, los alimentos nos parecerían completamente insípidos. Puede que esto nos parezca extraño, pero no hay más que recordar lo insípida que nos parece la comida cuando un resfriado nos bloquea las fosas nasales.

Curiosamente, de nuestros cinco sentidos es precisamente el del olfato el que está menos desarrollado. Pero esto no fue siempre así; el hombre primitivo necesitaba tener un sentido del olfato muy desarrollado para poder localizar la caza y detectar los posibles peligros. La mayoría de los animales también poseen un sentido del olfato muy desarrollado; tan sólo ha ido atrofiándose en el hombre de la cultura moderna.

En la actualidad, tenemos tendencia a emplear el sentido del olfato de forma subconsciente y no solemos darnos cuenta de los olores que nos rodean. Lo que generalmente percibimos son las alteraciones que pueden desencadenar otros mecanismos de respuesta. El olor a humo o a gas, cuando aparece de forma inesperada, nos alerta de forma que inmediatamente intentamos localizar su origen. Los centros rectores de la vida vegetativa general se localizan en el hipotálamo, y éste controla el sistema hormonal a través de la glándula pituitaria, por lo que es lógico que los diversos olores puedan producir sensaciones tan diferentes como las de confort, ansiedad, ira, sensualidad e incluso pánico. El olor a pan recién horneado puede hacer que nos sintamos hambrientos. De la misma manera, el olor a huevos podridos puede provocarnos náuseas. Dado que el sistema vegetativo está también relacionado con la memoria, puede suceder que una determinada fragancia nos haga recordar algo que ya habíamos olvidado hace mucho tiempo. Es muy frecuente que asociemos un olor a algún suceso del pasado, independientemente de cuál sea su origen en el presente. Por ejemplo, para mucha gente el olor a incienso suele relacionarse con las iglesias mientras que el pachulí se considera generalmente como una fragancia característica de los años sesenta y recuerda a la época hippy. Los olores pueden evocar recuerdos positivos o negativos. Un determinado olor puede parecernos desagradable, no necesariamente por su fragancia sino por los recuerdos con que lo asociemos. El olor a lavanda o a rosas puede ser especialmente agradable si nos recuerda el perfume que empleaba alguna persona querida.

Ahora ya podemos ir vislumbrando la potencial eficacia de la aromaterapia. Oler aceites esenciales es algo que realmente puede considerarse como un arte. Hace falta tener mucha práctica para lograr distinguir las sutiles diferencias que existen entre las diversas calidades de aceites esenciales. En el campo comercial, a la persona encargada de hacer esto se la suele conocer como «nariz». El «nariz» puede determinar rápidamente la calidad de un aceite esencial, así como su origen y su autenticidad. Sin embargo, no hay que olvidar que no todos los componentes de un aceite tienen un olor propio. Por lo tanto, el olor no suele ser suficiente para determinar la pureza o la calidad del aceite.

Existen dos sistemas tradicionales para oler los aceites esenciales: el «organoléptico» y el «análisis sensorial». El método organoléptico se basa exclusivamente en el olor, por lo que sus resultados son más subjetivos que analíticos. Esta posible falta de objetividad se debe a que, obviamente, el sentido del olfato varía de una persona a otra. También es difícil establecer si en el resultado se ha visto afectado, o no, algún tipo de influencia externa. Resumiendo, este sistema puede servirnos de orientación pero no nos garantiza la calidad de un aceite esencial. Para ello es necesario efectuar un análisis más profundo.

En el análisis sensorial se emplean pruebas muy precisas para detectar la presencia de posibles contaminantes en los aceites esenciales. Las condiciones y el medio en que se realiza el análisis deben ser estrictamente controladas para evitar la influencia de variables externas. Por ejemplo, la temperatura puede influir muchísimo en el olor de un aceite. Por regla general, los aceites huelen menos cuanto más baja es la temperatura.

Si lo que a usted le interesa es la pureza de un aceite esencial, no tendrá más remedio que emplear el análisis sensorial; sin embargo, si tan sólo le preocupa su olor tendrá suficiente con el método organoléptico. Antes de oler aceites esenciales es aconsejable despejarse la nariz. Para ello basta con inspirar aire profundamente y expulsarlo por la nariz en una serie de cortos soplidos. Si va a oler varios aceites esenciales no olvide despejarse la nariz antes de pasar de uno a otro. Debido a su intensidad, no es aconsejable oler más de cuatro aceites por sesión. Muchos de ellos desprenden un fuerte aroma que puede quedarse en el aire y afectar su percepción al pasar a otro aceite. Si usted emplea algún tipo de perfume, también puede ser que éste afecte sus resultados. Naturalmente, cuanto menos olores haya en el ambiente, tanto mejor.

En el caso de que le interese guardar un registro de los olores que vaya analizando, puede hacerlo escribiendo el nombre del aceite esencial (incluyendo el nombre científico de la planta y su origen) y su impresión del olor: qué otros olores le recuerda, cómo le hace sentirse, qué recuerdos le evoca, etc. También puede incluir el nombre de su proveedor por si le fuese necesario más adelante. Esto puede serle muy útil para comparar aceites de diversas marcas o procedencias. Poco a poco, irá desarrollando su propia «nariz».

LA AROMATERAPIA A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

La historia de la aromaterapia viene de muy antiguo, pues la mayoría de las civilizaciones de todas las épocas han empleado diversas partes de las plantas con finalidades religiosas, medicinales o cosméticas. Probablemente, uno de los primeros empleos de la aromaterapia surgió a consecuencia del humo generado al quemar plantas. Este proceso es uno de los tratamientos más primitivos que se conocen, y solía emplearse para alejar a los espíritus malignos. Primitivamente se creía que las enfermedades eran causadas por los malos espíritus que se alojaban en el cuerpo de la persona enferma. Es probable que la técnica curativa que actualmente conocemos como aromaterapia se originase al asociar gradualmente la curación de diversos males y el olor de determinadas plantas.

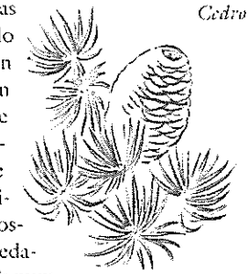
Muchas plantas eran consideradas como sagradas por las civilizaciones antiguas y se las ofrendaba durante ceremonias rituales, generalmente quemándolas. En Egipto se han encontrado restos de incienso que datan de unos 1.500 años antes de nuestra era. El incienso era considerado como el alimento de los dioses. A las plantas con-

sideradas sagradas se les solían atribuir poderes especiales, por lo que fue obvio que de plantas sagradas pasasen a ser plantas medicinales. El concepto de «santidad» acabó por incluirse en el de «salud». Gran parte de la tradición chamánica se basa precisamente en este principio. El chamán de la tribu era la persona que sabía curar y que conocía las propiedades de todas las hierbas y plantas y la forma en que se las podía emplear. Con frecuencia empleaba plantas alucinógenas para conseguir un estado de trance que le permitiese trasladarse al «otro mundo» para ser curado por sus antepasados o por los espíritus, o bien para mediar entre otros miembros de la tribu. Las sociedades tribales viven en estrecha relación con la naturaleza y sus miembros confían plenamente en sus sentidos y en su instinto, cosa que para nosotros puede llegar a ser muy difícil de comprender.

El método para extraer aceites grasos mediante el prensado de plantas debió de ser descubierto en Europa y Oriente Medio durante el neolítico (más de 4.000 años a. de C.). Esta etapa de la prehistoria coincide con la época en que la vida nómada fue dando paso a una existencia más sedentaria, en la que la ganadería y el cultivo de las tierras empezaron a sustituir a la caza y la recolección. De esos tiempos datan también la construcción de los primeros monumentos sagrados. En los rituales relacionados con ellos parece ser que se ingerían plantas y hongos alucinógenos. Por ejemplo, se sabe que los antiguos escitas arrojaban cannabis sobre piedras calientes e inhalaban los vapores con «gritos de placer». En numerosos yacimientos prehistóricos se han encontrado restos de plantas alucinógenas. Existe una cierta evidencia antropológica que nos sugiere que el empleo de este tipo de vegetales proporcionaba a las culturas primitivas un medio muy potente e importante para comunicarse tanto con otros elementos de la naturaleza como para acceder a otros planos de su propia existencia.

Con el transcurso del tiempo debieron de irse descubriendo las propiedades de una gran variedad de vegetales. Se aprendió a reconocer los niveles de toxicidad de las plantas; mientras que algunas se descartaban por completo, otras eran empleadas con gran precaución. La medicina tradicional china incluye un vasto conocimiento de las propiedades de las plantas y constituye una parte fundamental de la cultura de China, al igual que lo ha sido durante miles de años. Los chinos poseen lo que probablemente sea el mayor y más exhaustivo inventario escrito acerca del empleo medicinal de los vegetales.

En la antigüedad ya se empleaban los ungüentos y las unciones, especialmente en los lugares de clima seco y caluroso. En Egipto, parece ser que el empleo de aceites para el cuerpo constituía una parte importante de la vida cotidiana y de las prácticas médicas. Se han descubierto papiros datados en los años 2551-2528 a. de C. en los que se describe el uso medicinal de algunas plantas. También se han encontrado embarcaciones que, por su aspecto, parece ser que se podían haber empleado para transportar aceites. Recientemente se han descifrado muchos papiros en los que se hace alusión a las propiedades de las plantas y sus aplicaciones. En la tumba de Tutankamón se encontró un frasco con restos de incienso solidificado. En el antiguo Egipto también se empleaban otros elementos aromáticos tales como la madera de cedro, cilantro, enebro y mirra. Estos aceites se empleaban para finalidades muy diversas: medicinales, rituales y cosméticas. Por ejemplo, el extracto de madera de cedro era uno de los ingredientes empleados para el proceso de momificación. Parece ser que las momias que se han conservado mejor son aquellas en las que se emplearon mayores cantidades de aceites diversos. También es muy probable que esos mismos aceites se empleasen en cosmética por sus propiedades rejuvenecedoras. Es muy posible que los antiguos egipcios supiesen extraer los aceites por destilación; pero de todos modos se cree que la mayor parte de los aceites se producían por una infusión de plantas en un aceite graso que era hervido a continuación. El perfume tendía a evaporarse y se fijaba en la grasa.


Cedro

Una tablilla de arcilla de la Babilonia del año 1800 a. de C. es la prueba de que el comercio de aceites era ya entonces un negocio boyante. Entre otros aceites, se mencionaba muy especialmente el de cedro.

El empleo de los aceites esenciales fue una de las muchas cosas que los griegos aprendieron de los egipcios, y muy particularmente el arte de la perfumería. En los grabados murales del templo egipcio de Edfú se muestra la forma en que se extraía una sustancia de las flores, probablemente aceite. De todos modos, si los egipcios sabían cómo destilar aceites vegetales el caso es que no les transmitieron esa información a los griegos.

Muchos de los perfumes se empleaban tanto por sus propiedades medicinales como por su valor cosmético. Se sabía que determinadas plantas podían actuar como estimulantes o como sedantes.

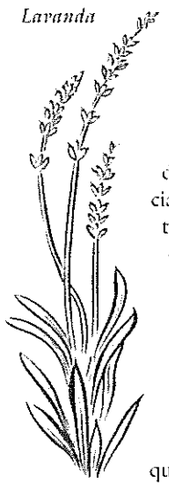
Las recetas de algunos de esos perfumes medicinales fueron inscritas en losas de mármol en los templos griegos dedicados a Esculapio y Afrodita. Esculapio (Asclepio), hijo del dios Apolo, era la deidad griega de la salud. A él se dedicaron más de trescientos templos de salud (*asklepieia*), siendo el más importante el de Epidauro. En algunos de estos lugares se han hallado vasijas para quemar incienso. El símbolo de Esculapio, conocido como caduceo, era una vara con una serpiente enrollada en ella. En la mitología se suele relacionar a la serpiente con el hallazgo de hierbas medicinales. Parece ser que esta curiosa asociación data de aproximadamente 2.000 años a. de C., época en la que el legendario héroe mesopotamio Gilgamesh partió en busca de una planta que pudiese proporcionar la vida eterna y librar a los hombres de la enfermedad y la muerte. La halló en el fondo del mar. A su regreso, Gilgamesh cometió el fatal error de dejar la hierba de la vida a la orilla de un lago mientras se bañaba. Una serpiente vio la hierba, la devoró e inmediatamente mudó su piel para escapar a continuación. Este cambio de piel fue interpretado como una señal de rejuvenecimiento y la serpiente pasó a convertirse en el símbolo de la curación. El juramento hipocrático está basado en la tradición curativa de Esculapio, y aún hoy los médicos de todo el mundo siguen aceptando los principios de una tradición que tiene al caduceo como símbolo.

La ciencia de los griegos fue expandiéndose y posteriormente acabó por ser asimilada por los romanos. Éstos empleaban preparados a base de aceites para sus cuerpos, ropajes, camas y casas. Es interesante notar que la palabra «perfume» proce-

de del vocablo latino *perfumum*, que significa «a través del humo». Es muy probable que este antiguo concepto hiciese referencia al empleo del incienso.

El empleo ritual del aceite para ungir a alguien significaba que esa persona había alcanzado un nuevo estatus o un determinado nivel de iniciación. Este tipo de prácticas eran muy frecuentes en el judaísmo. Se decía que el aceite empleado para ungir reyes había sido preparado originalmente por Moisés. El término «mesías» procede del vocablo hebreo *mashiach*, que significa «ungido». Por supuesto, para ungir era necesario dar masaje o frotar.

Lavanda



En el siglo X de nuestra era, el alquimista árabe Avicena (ibn-Sina) descubrió el método de la destilación. El primer aceite esencial que se obtuvo fue el de extracto de rosas. El agua de rosas se convirtió en un perfume muy popular y llegó a Europa durante la época de las Cruzadas. A finales del siglo XII ya se producían perfumes en Europa, y a finales del XIII se popularizó el perfume de lavanda.

En la Edad Media era normal que los médicos empleasen plantas medicinales. En el siglo XIII se fue difundiendo el empleo de los métodos de destilación, y la esencia de romero fue una de las primeras que se consiguieron aislar. Poco después se consiguieron también los aceites de lavanda. En 1551, Adam Lonicir escribió un libro titulado *Kräuterbuch* (Libro de las hierbas) en el que se explicaba la importancia de los aceites de determinadas plantas y semillas y su empleo medicinal. A lo largo del siglo XVI se obtuvieron más de setenta esencias destinadas a su empleo en perfumería y cosmética. Sin embargo, fueron los científicos del siglo XVII quienes descubrieron la forma de aplicar productos químicos a la práctica de la medicina, por lo que no hubo de transcurrir mucho tiempo antes de que éstos acabasen por reemplazar a las esencias naturales. Uno de los motivos de este cambio fue que los productos químicos puros eran mucho más efectivos y las curaciones se realizaban en menor tiempo. Paradójicamente, hay mucha gente que ni siquiera se imagina que los extractos de plantas siguen siendo la base de muchos de los «medicamentos modernos».

El término «aromaterapia» fue empleado por primera vez por R. M. Gattefossé, un químico francés que trabajaba con aceites esenciales en el campo de la cosmética. En 1928 publicó un libro acerca del empleo de los aceites esenciales en dermatología y en el que proponía el uso de «complejos naturales». Se había dado cuenta de que los componentes individuales de una planta nunca eran tan efectivos como la combinación presente en la esencia completa. Empezó a interesarse por el tema a raíz de haber sumergido una mano en aceite de lavanda tras haber sufrido graves quemaduras en una explosión de su laboratorio. Le sorprendió la rapidez con que se curaron las quemaduras y el hecho de que no se le infectaran ni le quedasen cicatrices. Otros médicos y científicos franceses se interesaron también por el estudio de los aceites esenciales, pero sus obras no han sido traducidas a otros idiomas hasta hace muy poco tiempo.

En 1938, M. Godissart, colega de Gattefossé, fundó una clínica de aromaterapia en Los Ángeles en la que se han logrado curaciones de una gran cantidad de enfermedades, incluyendo el cáncer de piel, la gangrena y las úlceras faciales.

Jean Valnet era un médico que conocía la obra de Gattefossé y tuvo ocasión de comprobar el enorme potencial de las plantas medicinales cuando tuvo que tratar a numerosos heridos de guerra durante la segunda guerra mundial. En 1964, el doctor Valnet publicó un libro titulado *Aromatherapie* del que posteriormente, en 1982, apareció una edición inglesa con el título de *The Practice of Aromatherapy*. Probablemente sea esta obra la responsable de que actualmente se considere a la aromaterapia como una terapia complementaria perfectamente válida.

La bioquímica austríaca Marguerite Maury puede ser considerada como una de los pioneras de la aromaterapia moderna y una de las figuras más relevantes en este campo. Sus tratamientos combinan los masajes orientales con el empleo de aceites esenciales. Inicialmente se interesaba sólo por el cuidado de la piel, pero no tardó en darse cuenta del amplio potencial curativo de los aceites esenciales. Fundó la primera clínica de aromaterapia de Londres.

Los extractos de plantas se emplean actualmente en una gran variedad de productos farmacéuticos. Pero la medicina ortodoxa sigue siendo algo reacia a reconocer abiertamente las grandes posibilidades que ofrecen los aceites esenciales (empleados en su estado natural), a pesar de su larga tradición. Uno de los principales argumentos que se esgrimen es que su forma de actuar no queda del todo clara. En otras palabras, que no se puede analizar científicamente.

Actualmente existe un creciente número de médicos y científicos que empiezan a tomarse en serio la aromaterapia, si no en lo que se refiere al nombre, sí al menos en los conceptos. La doctora Susan Schiffman, profesora de psicología médica en la Duke University de Estados Unidos, ha realizado diversas investigaciones con esencias y cree que el olfato puede llegar a proporcionar un estado de relajación mejor que el que se obtiene con técnicas de visualización. Se ha dado cuenta de que determinados olores estimulantes afectan el estado de alerta mientras que otros pueden influir en la agresividad.

La esencia de lavanda se emplea en las salas de algunos hospitales, pues, además de proporcionar un aroma agradable, ayuda a prevenir las infecciones. En Japón se emplea menta para aromatizar los despachos, y se dice que su olor ayuda a que la gente se concentre en su trabajo. También hay tiendas que emplean diversas fragancias para hacer que el lugar sea más agradable y acogedor, de forma que los clientes permanezcan más tiempo y gasten más.

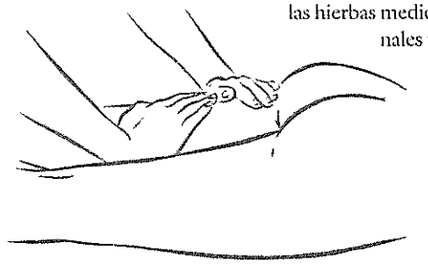
La Fragrance Research Found es una organización sin ánimo de lucro, con sede en Nueva York, y que se dedica a facilitar el estudio del sentido del olfato y la influencia de los olores en el comportamiento. Conjuntamente con el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, financió un estudio en el que se llegó a la conclusión de que «Las fragancias pueden emplearse para reducir el grado de ansiedad y malestar que sufren los enfermos sometidos a tratamientos de larga duración». La fundación Sloan-Kettering es la mayor institución privada dedicada exclusivamente a investigar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento del cáncer.

LA AROMATERAPIA EN LA ACTUALIDAD

Finalmente, ¿cómo podemos beneficiarnos de la aromaterapia hoy?

Existe un creciente número de personas que acuden a la medicina complementaria para aumentar sus posibilidades de curación. Según una encuesta de 1989, citada en la revista *International Journal of Aromatherapy*, cada vez hay más gente que, si se la informase adecuadamente y se le ofreciese la oportunidad, desearía que las terapias complementarias se incluyesen en las prestaciones de la Seguridad Social.

Existen algunas otras terapias que, como la aromaterapia, pueden utilizarse para la medicina preventiva y curativa. El método indio de *ayurveda* es un buen ejemplo de ello. Allí se produce una unión de ciencia, filosofía y religión, a la vez que se proporcionan unos conocimientos prácticos de autocuración a base de incluir en la dieta diaria los productos medicinales necesarios. En la medicina tradicional china, el empleo de las hierbas medicinales va



siempre asociado a la filosofía y la nutrición, dándose igual importancia a los tres factores.

El masaje es otra de las terapias que pueden usarse para prevenir, haciendo que el cuerpo se beneficie simultáneamente de una relajación de los músculos y una estimulación de la circulación sanguínea. Está demostrado que el tacto tiene unos efectos muy positivos y profundos. Los niños que reciben mucho contacto físico, por abrazos o caricias, tienden a ser mucho más equilibrados. ¡Naturalmente, esto no es menos cierto para los adultos! El masaje es ideal para eliminar la tensión y relajar el agarrotamiento muscular. Si unos pocos minutos de masaje en el cuello y la espalda ya le transforman en otra persona ¡imagínese lo que puede ser un masaje de cuerpo entero! Por suerte, el equívoco concepto de las «casas de masajes» va siendo lentamente erradicado de la sociedad moderna a la vez que un creciente público empieza a disfrutar de los beneficios del masaje. En principio, se trata de aliviar el estrés y la tensión antes de que éstos se manifiesten en forma de diversos tipos de dolencias. El masaje es uno de los mejores medios para lograrlo.

Si se combina el masaje con el empleo de los aceites esenciales pueden obtenerse resultados realmente increíbles. Un tratamiento regular de aromaterapia, dado por un especialista cualificado, puede ayudar a mantener el cuerpo en óptimas condiciones a base de estimular sus propios sistemas de curación natural y eliminar la tensión y el estrés tan frecuentes en la época en que vivimos. Ésta es solamente una de las muchas aplicaciones de la aromaterapia; en las próximas páginas le vamos a mostrar otras formas de disfrutar de los efectos curativos de los aceites esenciales.

Capítulo 1

LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son comúnmente considerados como las hormonas o la «fuerza vital» de las plantas. Se extraen de diversas partes de la planta, como las flores, hojas, tallo, resina y ramas. El método de extracción varía en función de la parte de la planta de la que se vaya a extraer el aceite; al final de este capítulo se describen los sistemas más habituales. Los aceites esenciales se extraen de plantas de todo el mundo, aunque para la aromaterapia sólo se pueden emplear los de mejor calidad. Estos aceites, aplicados por especialistas con la formación adecuada, pueden ayudar a tratar un amplio espectro de afecciones físicas, psíquicas y psicosomáticas. A pesar de que el solo hecho de olerlos ya puede hacer sentir una sensación de bienestar, existen muchas otras formas de emplearlos con resultados muy positivos.

NATURALEZA DE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son sustancias extremadamente concentradas y que únicamente deben usarse en proporciones muy pequeñas. A pesar de que se les denomine aceites, no tienen una textura grasa y su consistencia puede variar desde la de una solución muy acuosa hasta la de un jarabe. La mayoría de los aceites esenciales se evaporan por completo si se dejan expuestos al aire.

Los aceites esenciales no siempre conservan todas las propiedades curativas de la planta de la que proceden. Ello se debe a que algunos de los principios activos de la planta desaparecen durante la destilación. Sin embargo, la mayoría de aceites tienen propiedades antisépticas y antibacterianas, y se ha demostrado experimentalmente que son capaces de matar a las bacterias por simple contacto. La camomila y la lavanda, por ejemplo, se sabe que al aplicarlas a una herida infectada actúan con más eficacia que el fenol (desinfectante sintético).

Al emplear aceites esenciales, o sea hierbas, empleamos la totalidad de los recursos de la planta y no sólo uno de sus elementos.

El mentol, por ejemplo, se extrae de la menta y tiene muchas aplicaciones en la industria farmacéutica. Se suele emplear mezclado con otros componentes químicos sintéticos para producir remedios contra el resfriado, la gripe y los trastornos digestivos. La menta es de por sí un remedio muy efectivo, y ayuda mucho a resolver los trastornos digestivos a la vez que actúa como antiséptico en los casos de congestión y catarro. Si se aprovecha toda la planta, bien sea en forma de aceite o de infusión, se consigue atacar la causa del problema (senos congestionados, fatiga mental, etc.). Es mucho más lógico emplear un remedio completamente natural que un producto sintético que únicamente pueda aliviar los síntomas.

Menta

Otro ejemplo es el aceite de tomillo. En la industria farmacéutica se emplean mucho el timol y el carvacrol, que son dos productos que han logrado aislarse de esa planta. Una de las características más interesantes del aceite de tomillo es su capacidad de actuar como estimulante o como relajante según se requiera en cada momento. Hay otros muchos aceites esenciales que también poseen esta propiedad. Asimismo, tanto el aceite de geranio como el de ylang-ylang tienen la propiedad de equilibrar la producción de sebo cutáneo y son efectivos tanto con las pieles secas como con las grasas. (El sebo cutáneo es una secreción de las glándulas sebáceas que produce una fina película que recubre la piel y atenúa la evaporación de agua.)

Geranio

Ylang-ylang

Un perfumista francés del siglo XIX, Piesse, fue el creador de un sistema mediante el que se clasifican los olores en notas alta, media y baja según una escala similar a la musical. De hecho, estas categorías únicamente indican el tiempo que necesita cada esencia para evaporarse. Las notas altas corresponden a los aceites que se evaporan con mayor rapidez y cuya duración suele medirse más en minutos que en horas. Cuando olemos una mezcla o un perfume, lo primero que percibimos son sus notas altas. Los aceites de notas altas suelen producir una sensación estimulante. A continuación vienen los aceites de notas medias, cuyos aromas pueden perdurar durante varias horas. Cuando se mezclan con otros, son éstos los aceites que proporcionan las principales características de la mezcla. Suelen armonizar y equilibrar al resto de los componentes. Los aceites cuyo aroma perdura durante aún más tiempo son de naturaleza calmante y relajante. Las notas bajas, o bases, son las más fáciles de identificar e incluyen la mirra, el pachulí y el sándalo. La distinción entre las notas altas y medias es bastante elástica y depende mucho de las condiciones propias de cada nueva remesa.

Los aceites esenciales poseen una estructura molecular que les permite ser fácilmente absorbidos por la piel y la membrana de las mucosas. Si bien llegan rápidamente al torrente circulatorio, también son eliminados con gran celeridad y normalmente no permanecen en el cuerpo durante más de cuatro o seis horas después de la absorción.

La temperatura puede afectar la conservación de algunos aceites esenciales. Los aceites de cítricos pueden precipitar si el aire es demasiado frío, y lo mismo sucede con el ylang-ylang. Al bajar la temperatura, algunos aceites pueden volverse muy espesos y otros, como el de *Rosa damascena*, pueden incluso llegar a solidificar.

A pesar de que los componentes básicos sean los mismos, las propiedades de los aceites esenciales pueden variar por diversas razones. Los aceites extraídos de dos plantas de la misma especie, pero que hayan crecido en diferentes lugares o a distintas alturas, es muy probable que tengan distintas proporciones de sus componentes principales. Incluso las plantas que crecen en un mismo lugar pueden experimentar cambios de una temporada a otra. Estos cambios se deben a las variaciones del suelo o a las alteraciones de las condiciones climáticas, e inciden en las proporciones de los diversos elementos presentes en el extracto. Cuando se constata una diferencia que permanece constante durante varias temporadas para una determinada especie de planta que crece en un lugar concreto, el aceite esencial que se obtiene de esa planta se denomina «quemotipo» para distinguirlo del «aceite estándar» que normalmente se extrae de esa planta. El aroma de la esencia puede verse influido por estas alteraciones temporales de las plantas, pero no suele influir en la calidad del aceite que se obtiene. De hecho, si un aceite esencial tiene exactamente el mismo olor un año trás otro puede ser necesario empezar a cuestionarse si su pureza es realmente auténtica. Es muy fácil crear fragancias sintéticas de características constantes; en la naturaleza siempre hay algunas variaciones.

Propiedades químicas de los aceites esenciales

Los elementos integrantes de los aceites esenciales pueden clasificarse por su identidad química o por su funcionalidad. Un aceite esencial puede tener más de un centenar de componentes. (En el listado alfabético del capítulo dos se citan los componentes principales de los principales aceites esenciales mencionados en este libro.) A continuación, citaremos algunos de los grupos de productos más importantes junto a una breve descripción de su funcionalidad.

ÁCIDOS

Los ácidos aceleran las reacciones químicas y suelen tener propiedades antisépticas y diuréticas. Pueden ayudar a disminuir la fiebre.

ALCOHOLES

Su principal característica es la de actuar como solventes, es decir, que disuelven sustancias para dar lugar a una solución. Suelen tener una acción vigorizante, a la vez que propiedades antivirales, antisépticas y antibacterianas. Los aceites esenciales con un elevado porcentaje de alcoholes tienen un bajo grado de toxicidad y su empleo es relativamente poco peligroso. Entre estos aceites se incluyen los de lavanda, geranio, *Melaleuca alternifolia*, neroli y palo de rosa.

ALDEHÍDOS

Se les emplea para la preparación de solventes y suelen ser los causantes del olor de la planta. Son los principales componentes de los aceites esenciales de limón, palmarrosa y melisa.

CETONAS

Las cetonas son similares a los aldehídos, pero menos reactivas, y también actúan como solventes. Ayudan a determinar las principales características de los aceites esenciales en que están presentes. Las cetonas ayudan a equilibrar la secreción mucosa. La mayoría de aromaterapeutas coinciden en señalar que los aceites con un elevado porcentaje de cetonas, como los de hisopo y salvia, pueden ser peligrosos y deben emplearse con mucho cuidado. Por este motivo sugerimos que estos aceites, descritos en la sección alfabética, se empleen únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta experimentado. Algunos aceites esenciales contienen una cetona denominada cineola que, en ciertas proporciones, puede causar una notable irritación de las mucosas en el caso de una ingestión accidental. Entre estos aceites se incluyen los de jengibre, menta y romero.

ÉSTERES

Son compuestos formados por la unión de un ácido y un alcohol. Suelen tener un olor muy afrutado, por lo que se emplean frecuentemente en aromatizantes y perfumes. Muchos de ellos tienen propiedades sedantes y antiespasmódicas. Existe una gran diversidad de ésteres, pero en los aceites esenciales sólo se les encuentra en proporciones muy reducidas. Entre los aceites esenciales que contienen ésteres podemos citar los de amaro y lavanda.

FENOLES

Son ácidos débiles con propiedades desinfectantes y antibacterianas y que también pueden actuar

como estimulantes. Pueden ser útiles para limpiar heridas y curar inflamaciones. También son muy útiles para eliminar el dolor. El extracto de tomillo es un aceite esencial con todos estos atributos. Los aceites ricos en fenoles pueden también ser irritantes, por lo que habrá que emplearlos en dosis muy pequeñas. Nosotros recomendamos que sólo se haga uso de ellos bajo la supervisión de un aromaterapeuta experimentado.

SESQUITERPENOS

Estos compuestos químicos pueden actuar como antiinflamatorios, antiespasmódicos y como estimulantes del sistema inmunológico. La manzanilla debe su característico color azul a un sesquiterpeno denominado azuleno. En los extractos de flores suelen encontrarse muchos otros sesquiterpenos.

TERPENOS

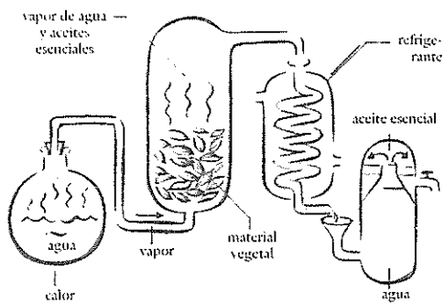
Los terpenos están presentes en la mayoría de aceites esenciales; son hidrocarburos insaturados y parcialmente responsables del olor que despide la planta. Dicho aroma puede variar de una temporada a otra en función de la concentración de terpenos.

Métodos para obtener aceites esenciales

Existen diversos sistemas para extraer aceites esenciales del material vegetal a partir del cual se originan.

DESTILACIÓN AL VAPOR

Es el sistema que se emplea más frecuentemente. El material vegetal a tratar se coloca sobre una rejilla por la que se hace pasar vapor de agua a 110 °C. Las plantas liberan su esencia en forma de un vapor que luego pasa por un serpentín de refrigeración en el que se licúa. El vapor se condensa en forma de agua. La esencia del vapor (el aceite esencial) suele ser más ligera que el agua, por lo que flota y puede ser separada fácilmente. De todos modos, existen algunos aceites esenciales que son más pesados que el agua. Para agilizar todo este proceso es frecuente que se emplee un sistema denominado hidrodifusión, que consiste en aplicar presión –generalmente con un aspirador– durante todo el proceso de destilación al vapor.



Destilación al vapor

«ENFLEURAGE»

Es el sistema que tradicionalmente se emplea para obtener aceite esencial de jazmín de la más alta calidad. Las delicadas flores del jazmín se degradan y pierden su fragancia si se les aplican las elevadas temperaturas necesarias para la destilación. Este método consiste en esparcir los pétalos sobre una grasa purificada que absorbe su esencia. Cuando los pétalos pierden su color son sustituidos por otros, continuando hasta que la grasa alcanza su nivel de saturación, para lo que suelen hacer falta semanas. Una vez eliminados todos los pétalos se disuelve la grasa en alcohol y se agita durante 24 horas para separar el aceite esencial. Estos aceites son lo que conocemos como «pomadas».

EXPRESIÓN

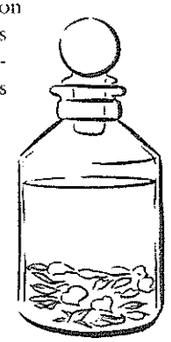
Esta técnica se emplea para obtener aceites esenciales de la piel de un fruto mediante presión. Antes hay que eliminar la pulpa y los demás tejidos no deseados, y la mejor forma de hacerlo es pelando el fruto a mano. A continuación se exprime la corteza y se deja reposar el líquido obtenido para que se sedimente, de forma que el aceite quede en la superficie y pueda ser fácilmente separado del resto.

EXTRACCIÓN

Es el método empleado para obtener las esencias más concentradas. Las flores son colocadas sobre unas cubetas perforadas que se introducen en unos recipientes herméticamente cerrados. Un extremo está conectado a un depósito de disolvente y el otro a un alambique. El disolvente va fluyendo lentamente sobre las flores, disolviendo la esencia que irá goteando por el alambique. El disolvente, que se recicla tras la destilación, arrastra una sustancia semisólida que contiene los aromas y las ceras naturales de las plantas. La cera se elimina agitando la sustancia en alcohol. El remanente es un extracto de muy alta calidad.

FILTRACIÓN

Es un sistema bastante nuevo, aunque no se usa con frecuencia. Es similar a la destilación, pero con la diferencia de que el vapor se produce sobre el material vegetal para hacer que descienda filtrándose a través de éste. A continuación, el vapor pasa por un tubo que atraviesa una serie de depósitos de temperaturas progresivamente más frías y en los que se condensa. El producto que se obtiene es similar al de la destilación, pero la ventaja de este sistema consiste en que con él se pueden obtener extractos de materiales duros y compactos, como la madera, en menos tiempo. Las aguas de flores, como las de rosas, neroli y lavanda, son subproductos del proceso de destilación.



Maceración

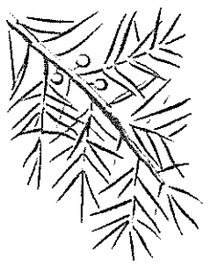
MACERACIÓN

Este método puede emplearse en casa si se dispone de una buena provisión de las flores y hierbas adecuadas. Para obtener aceites esenciales por maceración hay que tomar un frasco de cristal bien limpio y llenar una tercera parte con el material vegetal. El resto del frasco se llena con un aceite portador (también llamado base neutra) de buena calidad (son apropiados los de almendra o pepitas de uva). El frasco ha de estar muy bien cerrado para evitar que su contenido se oxide al contacto con el aire y se vuelva rancio. Se guardará en un lugar cálido y oscuro durante el tiempo suficiente para que las fragancias y demás propiedades del material vegetal puedan pasar al aceite. La materia vegetal deberá renovarse cuando se aprecie que ha adquirido una tonalidad marrón, pudiéndose repetir el proceso varias veces hasta obtener la concentración deseada. Una vez filtrado el extracto, éste estará listo para su uso. Si el frasco se mantiene bien cerrado y en lugar oscuro, puede conservarse la esencia durante muchos meses.

PRECAUCIONES PARA EL EMPLEO DE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son productos muy concentrados y, al igual que cualquier sustancia potencialmente agresiva, pueden llegar a causar problemas si no se los manipula con cuidado.

Ante todo, es muy importante no exceder nunca las dosificaciones recomendadas. Si usted duda acerca de la dosificación correcta, es mejor que consulte a un aromaterapeuta experto antes de emplear el aceite. En dosis excesivas, algunos aceites no sólo no producen el efecto deseado, sino que pueden causar el inverso. Este caso es especialmente frecuente cuando se emplean aceites esenciales obtenidos a partir de hierbas. Por ejemplo, la esencia de albahaca es un estimulante mental pero, en dosis excesivas, puede actuar como estupefaciente. Asimismo, la de pimienta negra, empleada como diurético, puede dañar los riñones si se abusa de ella. El aceite esencial de enebro, conocido también por sus propiedades diuréticas, puede producir retención de orina si se toma en exceso. Como en tantas otras cosas de la vida, un poco es muy beneficioso pero en exceso puede causar el efecto inverso. Como decía el médico suizo Paracelso: «El veneno está en la dosis». Naturalmente, éste es uno de los axiomas básicos de la homeopatía, ciencia en la que se emplean dosis mínimas de productos, frecuentemente de origen vegetal, para estimular al sistema inmunitario. Cada remedio se prepara especialmente para las necesidades de un paciente en concreto. La idea es que «una dolencia se cura con algo que provoque unos síntomas similares», por lo que se emplean remedios capaces de producir los mismos síntomas que presenta la enfermedad que se combate. Por lo tanto, los homeópatas se esfuerzan por hallar sustancias que, a grandes dosis, causarían unos síntomas similares a los que presenta el paciente. Esta sustancia se emplea luego como remedio, pero en dosis ínfimas. Es interesante observar que esta «ley de las similitudes» también es uno de los principios básicos de la física. Por ejemplo, para recargar un imán se colocan sus polos junto a los de otro imán de forma que



Enebro

coincidan sus polaridades. Cuando el imán se haya recargado repelerá al otro.

Para emplear aceites esenciales en el tratamiento de alguna dolencia específica siempre es mejor contar con el asesoramiento de un aromaterapeuta cualificado. Por ejemplo, existe una serie de aceites esenciales, como los de lavanda, mejorana y camomila, que sirven para aliviar los dolores menstruales si se les emplea en compresas calientes o para masajes. Sin embargo, dado que sus acciones son muy específicas hay que elegirlos con mucho cuidado. Por ejemplo, el amaro también actúa contra los dolores menstruales, pero puede producir efectos adversos si el flujo menstrual es normal o abundante dadas sus propiedades hipotensoras. Existen bastantes aceites esenciales con los que suceden cosas similares (véase capítulo cinco).

Por desgracia, al iniciar un tratamiento de aromaterapia es muy frecuente que los síntomas empiecen por agravarse. De todos modos, esto es algo que también sucede con muchos otros tratamientos naturales. El enebro, por ejemplo, es muy eficaz contra el acné; sin embargo, al inicio del tratamiento puede agravarse aún más la situación. El enebro estimula la eliminación de las toxinas, por lo que al «activarlas» puede producirse una erupción en una piel ya de por sí lastimada. La piel sólo empezará a curarse cuando hayan sido eliminadas todas las toxinas.

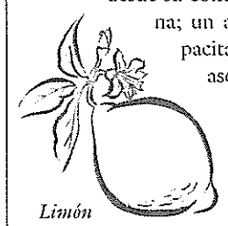
Los aceites esenciales nunca deben ingerirse, a menos que se haga bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto. Algunos aceites son tóxicos y, a pesar de que habría que ingerir grandes dosis para que su efecto fuese de gravedad, siempre es mejor pecar de prudentes. Por este mismo motivo, es imprescindible que los frascos con aceites esenciales no estén nunca al alcance de los niños. Por precaución, es muy aconsejable que todos los frascos vayan provistos de un tapón de seguridad que evite que el líquido se desparrame por completo en caso de que uno se vuelque.

Algunos aceites esenciales no deben emplearse cuando se está siguiendo un tratamiento homeopático, pues podría reducirse su efectividad. En caso de duda, siempre es mejor consultar a un experto.

Propiedades terapéuticas de los aceites esenciales

Cada planta contiene una gran variedad de productos. La mayoría, pero no todos, han sido ya identificados. Las propiedades curativas de una planta dependen, en gran medida, de la interacción de todos los elementos que la constituyen. En la medicina moderna, cuando se identifica una sustancia con propiedades curativas se la suele analizar para luego sintetizarla artificialmente en el laboratorio y emplearla como medicamento. Es muy frecuente que los medicamentos artificiales tengan una serie de efectos secundarios que, en algunos casos, pueden ser incluso peores que la propia enfermedad. A pesar de que los remedios naturales suelen ser de un efecto más lento, no son tan agresivos con el organismo y frecuentemente tienen una eficacia superior a la de los medicamentos sintéticos. Puede decirse que la acción del conjunto es muy superior a la de sus partes por separado. Además, el hecho de que un determinado producto sea tóxico no siempre implica que el aceite esencial en el que se detecta su presencia también deba serlo. En muchos casos, la toxicidad de una sustancia se anula por la presencia de otras. ¡La naturaleza es el mejor químico y farmacéutico que existe!

En *The Practice of Aromatherapy*, el doctor Jean Valnet destaca las propiedades de los aceites esenciales naturales al compararlas con las de sus principales constituyentes al ser empleados aisladamente. Por ejemplo, según él la esencia de limón es el mejor antiséptico y bactericida que existe. Se ha demostrado que los vapores de aceite esencial de limón pueden inhibir rápidamente el desarrollo de muchas infecciones bacterianas. Según Valnet, «La esencia natural *completa* es mucho más eficaz que su principal componente empleado aisladamente. Además, los componentes presentes en menores porcentajes suelen ser más efectivos que el componente principal». Esto, como él mismo indica, es un caso típico de sinergia (un número de elementos trabajando interrelacionados entre sí). Valnet sugiere que la esencia de limón es de gran utilidad para curar diversas dolencias, pero no hay que olvidar que él lo dice desde su condición de doctor en medicina; un aromaterapeuta no está capacitado para hacer este tipo de aseveraciones. Es de esperar que cada vez haya más profesionales de la medicina que se interesen por este tipo de trabajos.



Limón

Un aceite esencial determinado puede tener tantas aplicaciones como componentes contenga. De la misma manera, también es muy frecuente que cada dolencia pueda tratarse con diferentes aceites. Esto permite que a la hora de elegir un aceite puedan tenerse en cuenta otros factores tales como las preferencias personales.

Algunos aceites poseen propiedades que armonizan con la bioquímica de nuestro organismo. Por ejemplo, desde muy antiguo se sabe que el hinojo es beneficioso para el aparato reproductor femenino. Los análisis modernos han demostrado que esta planta posee una hormona que produce unos efectos similares a los de los estrógenos. Durante la menopausia disminuye notablemente la secreción de estrógenos, lo cual se traduce en una serie de síntomas característicos tales como vértigos, dolores de cabeza, ansiedad, sudores e insomnio. El hinojo puede ser de gran utilidad para ayudar a moderar las fluctuaciones en el nivel de estrógenos.

Hinojo

En el capítulo dos se amplía la información acerca de las propiedades de cada aceite.

Cómo asegurarse de la pureza de los aceites esenciales

Es muy importante que usted pueda tener la certeza de que los aceites esenciales que emplee para la práctica de la aromaterapia sean productos totalmente naturales, obtenidos por destilación o extracción, y que no se trata de productos manipulados o adulterados. ¡El que un producto lleve la etiqueta de «aceite esencial» no siempre implica que su pureza sea absoluta! Para economizar gastos, algunas marcas mezclan determinados aceites esenciales con otros más baratos. La esencia de rosa, por ejemplo, puede diluirse con palo de rosa o geranio (ambas mucho más baratas). Estas mezclas también pueden denominarse «productos para aromaterapia natural», pero el precio suele revelar el engaño. Si las esencias de rosa y jazmín tienen el mismo precio que las de lavanda o geranio, hay que empezar a sospechar que su pureza probablemente no sea la más adecuada para la aromaterapia.

Existe un gran número de aceites sintéticos que poseen los principales componentes del natural y cuyo aroma es muy similar al de éste. La clave está, por supuesto, en la palabra «principales», pues es imposible realizar una copia con *todos* los componentes.

Para realizar un análisis muy detallado es suficiente con tomar una pequeña muestra y efectuar un análisis cromatográfico. Esta técnica permite averiguar la composición del aceite esencial en cuestión, separando sus diversos componentes e identificándolos por separado. Los aceites también pueden ser sometidos a análisis específicos para detectar adulteraciones, contaminantes y radioactividad. De todos modos, se trata de procedimientos muy caros.

Una forma sencilla de analizar la pureza de un aceite esencial consiste en verter unas gotas sobre un trozo de tela o en un papel secante. Si el aceite esencial es de calidad no deberá evaporarse sin dejar ningún rastro, mientras que si había sido diluido con aceite dejará una marca grasienta. Los aceites esenciales puros no son grasientos pero su velocidad de evaporación puede variar mucho de unos a otros, por lo que será necesario dedicar algo de tiempo a completar el análisis.

Es importante tener en cuenta que el olor de un aceite esencial puede variar de una temporada a otra debido a la influencia de las condiciones ambientales en las plantas, como ya comentamos anteriormente.

Cuando se va a adquirir un aceite para emplearlo en aromaterapia es muy importante asegurarse de que procede de la planta correcta, pues no todas las especies poseen las cualidades terapéuticas apropiadas. Todas las plantas tienen un nombre científico que permite identificarlas con precisión. Esta nomenclatura binomial es universal; el primer nombre hace referencia al género (grupo de plantas de características similares), mientras que el segundo es el que determina la especie. Para asegurarse de que el aceite elegido es realmente el adecuado para la aromaterapia, basta con pedirlo por el nombre científico de la planta de la que procede; éstos vienen indicados en el capítulo dos.

En caso de duda, también es importante informarse acerca de la parte de la planta de la que se ha extraído el aceite. Por ejemplo, el aceite de enebro empleado en aromaterapia procede exclusivamente de las bayas de esta planta. Existe un aceite más suave extraído de las ramas, pero no es recomendable emplearlo. Si el proveedor no proporciona el nombre científico de la planta ni indica de qué parte de ésta se ha extraído el aceite, será mejor buscar otra marca que sí lo indique.

Para comprobar la calidad de los aceites esenciales se los puede someter a muchas pruebas. Pero, como ya hemos visto anteriormente, la dificultad estriba en su elevado costo y en la necesidad de repetir los análisis para cada nueva remesa. La Natural Oils Research Association (NORA) fue fundada en el Reino Unido en 1987 por Bernie Hephrun, asesor técnico del *Kit de la Aromaterapia*, con el objeto de estandarizar los procedimientos empleados para analizar los aceites y garantizar su pureza.

Para obtener más información se puede escribir a la Natural Oils Research Association (véase «Direcciones útiles» en la p. 111).

Los aceites esenciales y los perfumes

Los aceites esenciales son los perfumes más antiguos que se conocen. Originalmente se empleaban tanto por su aroma como por sus propiedades terapéuticas.

Actualmente, para fabricar perfumes se emplean ingredientes tales como:

- Aceites aromáticos: tan sólo los perfumes de gran calidad emplean aceites esenciales.
- Productos naturales de origen animal: ámbar gris, almizcle, algalia; aunque éstos son frecuentemente sustituidos por productos sintéticos.
- Alcohol: empleado para disolver los aceites aromáticos.
- Sustancias sintéticas: destinadas a imitar la fragancia de los aromas naturales. A veces se extraen determinados componentes de los aceites esenciales y se los recombina con otras sustancias.

Los perfumes que se comercializan en la actualidad se emplean únicamente por su olor pero no tienen propiedades terapéuticas, aunque posean algunos de los ingredientes de los aceites esenciales. Para que tuviesen efectividad terapéutica sería necesario que se conservase la estructura completa. Por supuesto, usted puede realizar sus propios perfumes partiendo de aceites esenciales (véase capítulo tres).

Capítulo 2

LOS ACEITES ESENCIALES DE LA A A LA Z

En este capítulo ofrecemos un listado alfabético de las diferentes plantas de las que se obtienen los aceites esenciales más empleados en aromaterapia. Se citan los métodos empleados para la obtención de cada uno de ellos, así como un breve resumen de su historia, componentes principales, características y empleo tradicional. Estos aceites esenciales pueden emplearse sin peligro alguno, siempre y cuando se sigan las instrucciones que se dan en este libro. Algunos aceites son mucho más tóxicos que otros, por lo que, en algunos casos, se recomienda que el tratamiento se realice bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto. Por tal motivo, estos aceites no se mencionan en los capítulos dedicados a las aplicaciones prácticas. Antes de emplear ningún aceite, asegúrese de leer cuáles son las precauciones que se deben tomar, pues, junto con su modo de empleo, le ayudarán a usarlos con total seguridad. Tan sólo indicamos los principales componentes de cada aceite, pues un aceite esencial puede llegar a tener más de un centenar.

ABETO *Abies sibirica*

Nota media; se destila a partir de las agujas y los conos

ORIGEN

El aceite esencial de abeto se obtiene a partir del abeto siberiano. La resina de los troncos de muchas especies de abetos se emplea para elaborar esencia de trementina (aguarrás), que es un disolvente de uso muy frecuente en la fabricación de pinturas y barnices.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: borneol; ésteres: bornil acetato; sesquiterpeno: cadineno; terpenos: canfeno, dipenteno, felandreno, pineno, silvestreno.

PROPIEDADES

Aroma limpio y penetrante. Fuerte antiséptico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Es un ingrediente típico de los desinfectantes, productos para la limpieza y desodorantes ambientales.

PRECAUCIONES

Puede irritar la piel.

ABSOLUTO DE ROSA *Rosa centifolia* y OTTO DE ROSA *Rosa damascena*

Nota base; el absoluto se extrae con solventes volátiles; el Otto se destila a partir de los pétalos.

ORIGEN

Las rosas abundan en muchos países, pero el aceite se produce principalmente en Bulgaria, Francia, Marruecos y Turquía. Es considerado como «la reina de las esencias». *Centifolia* significa «con cien pétalos». En alquimia, la rosa simboliza el amor místico o divino. Se cree que Avicena, alquimista del siglo X, fue el primero que obtuvo un destilado de rosas. Se dice que Venus coloreó las rosas con su sangre cuando Adonis fue muerto por un jabalí. El Otto de Rosa es el más fino de todos los aceites esenciales de rosas, se elabora en Bulgaria y son necesarias treinta flores para obtener una sola gota de esencia. Antiguamente se esparcían pétalos de rosa en las bodas para desear felicidad a los novios, y los confeti que se emplean en la actualidad probablemente derivan de aquella costumbre.

COMPONENTES PRINCIPALES

Para ambos aceites de rosa-ácido: geránico; alcoholes: citronelol, geraniol, farnesol, nerol; fenol: eugenol; terpeno: mirceno.

PROPIEDADES

Aroma maravilloso y femenino. Son algunas de las esencias más antisépticas y menos tóxicas. Poderosos antidepresivos. El mejor remedio para tratar problemas del aparato reproductor femenino.

EMPLEOS TRADICIONALES

Ampliamente empleados en la industria de la cosmética. También se emplea como aromatizante para los alimentos (especialmente en la cocina persa) en forma de agua de rosas.

PRECAUCIONES

No se debe emplear durante el embarazo.

AJENJO *Artemisa dracunculus*

Nota base; se destila a partir de las hojas

ORIGEN

Es una planta propia del sur de Europa. Se empleaba como antídoto para las mordeduras de serpientes venenosas. Su nombre deriva del latín *dracunculus*, que significa «pequeño dragón».

COMPONENTES PRINCIPALES

Fenol: metilclavicol; terpenos: felandreno, ocimeno.

PROPIEDADES

Es un aceite esencial reconfortante y estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Es un condimento frecuente en la cocina francesa y se dice que estimula el apetito.

PRECAUCIONES

Emplearlo únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta cualificado. No usarlo nunca durante el embarazo.

ALBAHACA *Ocymum basilicum*

Nota alta; destilado a partir de flores y hojas

ORIGEN

Procede del sur de Asia y Oriente Medio. Se cultiva con finalidad comercial en el centro y sur de Europa así como en el norte de África, Asia y zonas subtropicales de América. Sus hojas son consideradas en Italia como un símbolo del amor debido a su forma de corazón. Los griegos la denominaban *basilikon phuton*, que significa «hierba real». *Ocymum* deriva de la expresión griega «oler», y hace referencia al penetrante olor de las plantas de este género. En la medicina china se la viene empleando desde hace siglos. La albahaca se emplea tradicionalmente en los hogares hindúes como una planta sagrada para Krishna y Vishnú, y se dice que es una protectora de la familia.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: linalol; cetonas: borneona, camfor, cineola; fenoles: metilcavicol, eugenol; terpenos: ocimeno, pineno, silvestreno.

PROPIEDADES

Es un aceite refrescante y estimulante que constituye un excelente tónico para los nervios; agudiza la concentración y despeja la mente.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea habitualmente para las infecciones de pecho, problemas digestivos, dolores de cabeza y migrañas. También es un buen repelente de insectos.

PRECAUCIONES

Debe emplearse diluido para evitar que irrite las pieles delicadas. Puede producir sobreexcitación pero, empleado en exceso, puede llegar a dejar inconsciente. No debe emplearse durante el embarazo.

ALCANFOR *Cinnamomum camphora*

Nota media; se destila a partir de la madera del árbol

ORIGEN

En China solía emplearse el alcanfor para embalsamar. Crece en China, Borneo, Sri Lanka, Madagascar y otras zonas tropicales y subtropicales. El alcanfor se puede encontrar en cualquier parte del árbol, pero no se extrae hasta que éste no alcanza una edad mínima de 50 años y es lo suficientemente robusto como para resistir la mutilación. Entonces se corta algo de madera y se la hierve en agua. La resina de alcanfor asciende a la superficie y solidifica cuando el agua se enfría. Para obtener el aceite esencial se puede destilar esta resina al vapor.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: borneol; cetona: alcanfor; terpenos: canfeno, pineno, dipenteno.

PROPIEDADES

Ayuda a conseguir un equilibrio emocional, por lo que es muy útil en situaciones en que éste se ve afectado. Es un fuerte estimulante y debe emplearse sólo con moderación.

EMPLEOS TRADICIONALES

Estimulante cardíaco, circulatorio y digestivo. Se emplea para hacer subir la presión sanguínea. Ayuda a prevenir las enfermedades infecciosas. Empleado en forma de bolas de alcanfor es muy útil como insecticida para combatir las polillas.

PRECAUCIONES

Sólo debe emplearse bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto. Empleado en exceso puede producir convulsiones y vómitos. Además de ser un irritante cutáneo, puede afectar la circulación local y adormecer los nervios sensoriales periféricos. No hay que emplearlo si se está siguiendo un tratamiento homeopático, o si se padece epilepsia, asma o se tiene la presión sanguínea demasiado alta. Tampoco hay que emplearlo durante el embarazo.

ALCARAVEA *Carum carvi*

Nota alta; se destila a partir de las semillas

ORIGEN

La planta que produce las semillas de alcaravea es oriunda de Asia Menor y se la cultiva en el norte de Europa, Rusia y África. Se la emplea como medicina y condimento culinario desde épocas del antiguo Egipto. Los romanos la empleaban muy frecuentemente en la cocina y en la Inglaterra isabelina se la apreciaba como aromatizante y digestivo.

COMPONENTES PRINCIPALES

Aldehídos: acetaldehído, furfurol; cetonas: carvona; terpeno: limoneno.

PROPIEDADES

Reconfortante y estimulante. También puede ser un eficaz carminativo.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se usa como aromatizante en el licor Kümmel. La esencia de alcaravea se ha venido utilizando durante mucho tiempo para la fabricación de perfumes y jabones.

PRECAUCIONES

Es recomendable emplearlo tan sólo bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto. Si se emplea muy concentrado puede irritar las pieles sensibles

AMARO *Salvia sclarea*

Nota media (a veces alta); se destila a partir de las hojas y ápices florales

ORIGEN

La denominación de *sclarea* procede del latín *clarus*, que significa «transparente». Durante la Edad Media se empleaba para curar afecciones de los ojos. Ocasionalmente, se consumía como sustituto de licores fuertes. En Alemania se conocía como *Muscatel Salbei*, y se empleaba para adulterar el vino. Procede de Italia, Siria, sur de Francia y Suiza. También se cultiva en otros lugares de suelos muy secos, como Marruecos.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: linalol, salviol; éster: linalil acetato; cetona: cineola; sesquiterpeno: cariofileno; terpenos: pineno, mirceno, felandreno.

PROPIEDADES

Es un buen tónico con propiedades euforizantes y relajantes.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea en situaciones de estrés y tensión. Se usa también para combatir los sudores nocturnos en casos de tuberculosis. A veces se emplea en la producción de vino moscatel.

PRECAUCIONES

No hay que emplearlo cuando se ha consumido alcohol. Dado que puede producir sopor, no se debe usar cuando sea necesario estar alerta (por ejemplo, un masaje antes de conducir). Siempre se deben emplear dosis reducidas, pues de lo contrario se producen contraindicaciones (a pequeñas dosis, el amaro es ligeramente hipotensor; pero a

grandes cantidades se obtiene el efecto opuesto). No se debe emplear durante el embarazo.

BENJUÍ O INCIENSO DE JAVA
Styrax benzoin

Nota base; se extrae tratando con un disolvente la resina de la corteza del árbol

ORIGEN

El árbol del benjuí se cultiva en Java, Sumatra, Campuchea, Vietnam, China y Thailandia. El líquido del benjuí se extrae haciendo unas incisiones en su corteza y se deja que solidifique antes de recogerlo. Esta savia se mezcla luego con alcohol metílico para producir una resina. Es uno de los componentes clásicos del incienso y se dice que su humo ahuyenta a los espíritus malignos. También se conoce como «bálsamo», y es uno de los componentes del «bálsamo de Friar» que se emplea para aliviar problemas respiratorios. También se emplea frecuentemente como fijador en los perfumes.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácidos: benzoico, cinámico; aldehído: vainillina; éster: bencil benzoato.

PROPIEDADES

Se trata de un aceite con un aroma parecido al de la vainilla y que posee propiedades conservantes y antioxidantes. Es penetrante, y produce sensación de calor y energía.

EMPLEOS TRADICIONALES

Ayuda a curar las afecciones respiratorias y es especialmente indicado para realizar inhalaciones cuando se está resfriado. Se le atribuyen propiedades beneficiosas para casos de gota y artritis reumática. Estimula la circulación.

A pesar de que la resina de benjuí es empleada por bastantes aromaterapeutas, en realidad no se trata de un aceite esencial sino de una resina soluble en alcohol.

PRECAUCIONES

Empleado en exceso puede causar somnolencia.

BERGAMOTA *Citrus bergamia*

Nota alta; se extrae exprimiendo la corteza del fruto

ORIGEN

Este árbol se cultivaba originalmente en Bérgamo, Italia, de donde toma su nombre. En la actualidad también se cultiva industrialmente en Costa de Marfil. Su fruto parece una naranja en miniatura que adquiere una coloración amarillo verdosa cuando madura. En la medicina popular italiana se empleaba principalmente contra los gusanos y las fiebres.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: linalol, nerol, terpineol; éster: acetato de linalil; lactona: bergapteno*; terpenos: dipenteno, limoneno.

(* El bergapteno es un componente de la esencia de bergamota que causa fotosensibilización. De todos modos, existe un tipo de esencia de bergamota cuyo porcentaje de bergapteno es lo suficientemente bajo como para evitar este efecto secundario. Este aceite se comercializa como bergamota FCF [«Furo Coumarin Free»] y es el que nosotros recomendamos usar.)

PROPIEDADES

Tiene un agradable y tonificante aroma a limón. Es un poderoso antidepresivo y sedante nervioso. Actúa como un excelente antiséptico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Infecciones urinarias, depresiones y ansiedad. Es

muy útil para el cuidado de la piel. Es un eficaz desodorante y ambientador. Se emplea como aromatizante para el té y es uno de los componentes del agua de colonia. Se usa habitualmente en los perfumes.

PRECAUCIONES

Puede irritar las pieles sensibles. Nunca debe emplearse puro pues puede afectar a la pigmentación. No debe emplearse en la piel (baños, perfume, etc.) antes de exponerla al sol pues aumenta la fotosensibilidad. (La bergamota se emplea a veces para la elaboración de bronceadores, pero hay que tener en cuenta que no protege a la piel de la agresión solar.) Si se emplea bergamota FCF no hay que tomar estas precauciones respecto a la fotosensibilización.

CANELA *Cinnamomum zeylanicum*

Nota base; destilado a partir de las hojas

ORIGEN

El árbol de la canela procede de Sri Lanka, pero se cultiva también en India, Jamaica, Brasil, Seychelles y otras regiones tropicales. La canela era considerada antiguamente como una de las especias aromáticas más importantes. Según la leyenda, fue entregada por la reina de Saba al rey Salomón, y fue una de las especias empleadas para untar el Arca de la Alianza que contenía las Tablas de la Ley.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: linalol; aldehídos: benzaldehído, cinámico, furfurol; fenoles: eugenol, safrol; terpenos: cymeno, dipenteno, felandreno, pineno.

PROPIEDADES

Se trata de un aceite muy aromático y tonificante que elimina las náuseas. Estimula la circulación y la digestión. Es un fuerte antiséptico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Como aromatizante para alimentos y bebidas. Se emplea también en algunos productos para la higiene dental.

PRECAUCIONES

Es un aceite muy fuerte y que ha de emplearse en pequeñas dosis. No se debe emplear durante el embarazo.

CAYEPUT *Melaleuca leucodendron*

Nota alta; se destila a partir de las hojas y brotes

ORIGEN

Su nombre deriva de la voz malaya *kayuputi*, que significa «árbol blanco». Es originario de Australia, India y Malaisia, y se cultiva en zonas tropicales, especialmente en marismas. Se lo consideraba como una panacea contra las enfermedades de la piel y los problemas de estómago.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: terpineol; aldehído: benzaldehído; cetona: cineola; terpenos: dipenteno, limoneno, pineno.

PROPIEDADES

Olor medicinal muy penetrante. Poderoso estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea como antiséptico en odontología y en la industria farmacéutica. También se puede emplear como infusión y como repelente de insectos.

PRECAUCIONES

Es un aceite muy fuerte y que debe ser empleado con cuidado. Puede irritar la piel y las mucosas. Es recomendable emplearlo únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta cualificado.

CEDRO *Cedrus atlantica* o *Juniperus virginiana*

Nota media; destilado a partir de la madera del árbol

ORIGEN

La madera de cedro del Líbano (*Cedrus libani*) ya se empleaba en Egipto para construir sarcófagos y para momificar. También tenía un gran valor por sus aplicaciones en medicina, cosmética y perfumería. Con esta madera se construyó el gran Templo de Salomón en Jerusalén. El cedro blanco de Marruecos, *Cedrus atlantica*, es de una calidad muy similar a la de *Cedrus libani* que hoy en día es casi imposible de conseguir. El *Juniperus virginiana* de Norteamérica también se conoce como cedro rojo. Estos aceites se cree que tienen todos una acción terapéutica muy similar.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: cedrol; sesquiterpenos: cadineno, cedreno, cedrenol.

PROPIEDADES

Tiene un suave aroma a madera que sirve para armonizar y estabilizar las energías que no están en equilibrio. La esencia de madera de cedro tiene acción mucolítica y es un eficaz antiséptico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea como remedio para la cistitis y otras infecciones del tracto urinario. Es útil para curar catarros, especialmente bronquitis. Esta madera se empleaba asimismo para construir baúles, pues su olor repele las polillas y otros insectos. También se emplea como fijador en la elaboración de perfumes.

PRECAUCIONES

En dosis elevadas puede producir irritación cutánea. No se debe emplear durante el embarazo.

CILANTRO *Coriandrum sativum*

Nota alta; se destila a partir de las semillas

ORIGEN

Se cultiva en todo el mundo, y es conocido desde hace más de tres mil años. Ya era mencionado en los más antiguos escritos en sánscrito. En las tumbas egipcias se han encontrado semillas de cilantro. Su nombre científico deriva de *koris*, que en griego significa «chinche», debido a que la planta despide un olor similar al de estos insectos. Afortunadamente, las semillas despiden otro aroma.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, geraniol, linalol, terpineol; cetona: cineola; terpenos: cimeno, dipenteno, felandreno, pineno, terpineno, terpinoleno.

PROPIEDADES

Es un aceite reconfortante y estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Las semillas pueden masticarse para estimular la secreción de jugos gástricos. Es uno de los ingredientes de los licores Chartreuse y Benedictine.

PRECAUCIONES

Puede causar sopor si se consume a grandes dosis.

CIPRÉS *Cupressus sempervirens*

Nota media/base; se destila a partir de las hojas y los frutos

ORIGEN

Para los egipcios, el ciprés estaba relacionado con la muerte; *sempervirens* significa «siempre vivo», lo cual parece asociarlo con la creencia egipcia en la vida del más allá. Los cipreses son propios del área mediterránea, en donde es muy habitual encontrarlos en los cementerios. Su madera era empleada en el Tíbet como incienso purificador.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: sabinol; aldehído: furfurol; éster: terpenil acetato; terpenos: canfeno, cimeno, pineno, silvestreno.

PROPIEDADES

Se trata de un aceite resinoso, muy astringente y de gran utilidad en casos de excesiva pérdida de fluidos. Es calmante y refrescante.

EMPLEOS TRADICIONALES

De gran utilidad para el tratamiento de varices y hemorroides. Es uno de los ingredientes empleados para el tratamiento de la tosferina. Se emplea también en la producción de desodorantes y lociones para después del afeitado. También se suele emplear como repelente de insectos.

PRECAUCIONES

No se debe usar durante el embarazo ni para dar masajes directamente sobre las venas varicosas.

CLAVO *Eugenia caryophyllata*

Nota base; se destila a partir de los capullos de este árbol

ORIGEN

Es oriundo del sureste asiático. Durante el siglo III a. de C. se empleaba ya en la China de la dinastía Han como suavizante respiratorio y para aliviar el dolor de muelas. Fue una de las especies más conocidas y empleadas por los romanos.

COMPONENTES PRINCIPALES

Aldehído: furfurol; éster: metil salicilato; fenol: eugenol; sesquiterpeno: cariofileno; terpeno: pineno.

PROPIEDADES

Es un tónico aromático y reconfortante, así como un potente antiséptico muy apropiado para combatir todo tipo de infecciones. También tiene efecto carminativo.

EMPLEOS TRADICIONALES

Es un conocido remedio para el dolor de muelas. Antiguamente también se usaba para los dolores de estómago. Se emplea como aromatizante para alimentos.

PRECAUCIONES

Se trata de un aceite muy fuerte y que debe ser empleado cuidadosamente. No es apropiado para dar masajes pues puede irritar mucho la piel.

ENEBRO *Juniperus communis*

Nota media; se destila a partir de los frutos secos

ORIGEN

Abunda en muchas zonas del hemisferio norte, pero el aceite esencial se produce principalmente en Hungría. Antiguamente se empleaba como incienso para alejar a los espíritus malignos y como desinfectante durante las epidemias de peste. Los antiguos egipcios lo mezclaban con otros ingredientes para dar elasticidad a los cuerpos durante el proceso de embalsamamiento. También empleaban las bayas del enebro para diversas finalidades medicinales, incluyendo la flatulencia y las indigestiones. En épocas más recientes, los brotes de enebro se quemaban en las salas de los hospitales para proteger de los riesgos de infección. El aceite también se empleaba para dar masajes corporales en casos de fiebres y viruela.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, terpineol; sesquiterpenos: cariofileno, cadineno, elemeno; terpenos: canfeno, pineno, limoneno, merceno, sabineno.

PROPIEDADES

Es un aceite refrescante y vigorizante. Tiene propiedades antisépticas, astringentes y diuréticas. Desintoxica y limpia.

EMPLEOS TRADICIONALES

Infecciones urinarias, respiratorias y gastrointestinales. Es uno de los ingredientes de la ginebra.

PRECAUCIONES

No debe emplearse durante el embarazo. Si se usa en exceso puede causar inflamación de riñón y retención de orina.

EUCALIPTO
(Véase capítulo siete)

GERANIO
(Véase capítulo siete)

HINOJO *Foeniculum vulgare*
Nota media; se destila a partir de las semillas trituradas

ORIGEN

El hinojo silvestre puede encontrarse en gran parte de Europa. Los romanos aseguraban que ayudaba a mejorar la vista y que también era una cura para la obesidad. En China, según un herbolario del siglo VI, se empleaba para devolver el buen olor a la carne algo pasada. Durante la Edad Media se empleaba también como protección contra las influencias demoníacas.

COMPONENTES PRINCIPALES

Aldehídos: anísico, cumínico; fenoles: anetol, metilcavicol; terpenos: canfeno, dipenteno, limoneno, felandreno.

PROPIEDADES

Es un excelente carminativo, útil para la digestión y muy buen diurético.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se usa para combatir la celulitis y la obesidad. Antiguamente se empleaba como remedio contra las mordeduras de serpientes y los envenenamientos por plantas. También se emplea para contrarrestar la intoxicación etílica.

PRECAUCIONES

No se debe emplear en niños pequeños ni en personas con epilepsia. Puede causar irritaciones cutáneas en personas muy sensibles.

HISOPO *Hyssopus officinalis*
Nota media; se destila de los ápices florales

ORIGEN

Procede de la cuenca mediterránea. Los griegos y los hebreos antiguos lo consideraban una hierba sagrada, y se empleaba para purificar templos y otros lugares de culto.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, linalol; cetonas: canfor, pinocanfona, tujona; sesquiterpeno: candineno; terpenos: canfeno, pineno.

PROPIEDADES

Es muy útil para afecciones de pecho, especialmente para los catarros. También ayuda a sanar cortes y erosiones cutáneas.

EMPLEOS TRADICIONALES

Como desinfectante. Es uno de los ingredientes del licor Chartreuse.

PRECAUCIONES

El aceite esencial de hisopo contiene un elevado porcentaje de cetonas que pueden conferirle cierta toxicidad, por lo que no es conveniente emplearlo en mujeres embarazadas o en casos de hipertensión y epilepsia. Por este motivo, es mejor emplear este aceite únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto.

INCIENSO *Boswellia thurifera* o *Boswellia carteri*
Nota base; se destila a partir de la resina del árbol

ORIGEN

Los médicos franceses de la Edad Media lo llamaban «incienso lujuriante». A pesar de que esta denominación data del siglo X, anteriormente se le conocía ya como «olíbano», nombre que se sigue empleando en el campo de la aromaterapia. Dado que este árbol procede de Oriente Medio, es muy probable que «olíbano» signifique «aceite del Líbano». Para recolectar su resina es necesario hacer unos cortes en el tronco y esperar que ésta se exude y posteriormente se endurezca.

El empleo del incienso se conoce desde hace más de cinco mil años. Los egipcios ya lo empleaban para sus ritos sagrados y para rejuvenecer la piel.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: olibanol; sesquiterpeno: cadineno; terpenos: canfeno, dipenteno, pineno, felandreno.

PROPIEDADES

Es un aceite aromático y reconfortante muy útil para casos de ansiedad. Se emplea en vaporizaciones para ser inhalado profundamente. Es de gran ayuda para la meditación.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para la meditación y la relajación. Se emplea también para curar enfermedades respiratorias y para fumigar habitaciones de enfermos. Tambiés es de utilidad para rejuvenecer la piel.

JAZMÍN *Jasminum officinale* o *Jasminum grandiflorum*
Nota base; se suele extraer de las flores mediante solventes volátiles

ORIGEN

Está considerado como el «rey de los aceites esenciales». Procede del Himalaya y se cultiva en China, India, Francia y la cuenca mediterránea. Sus flores, dispuestas en guirnaldas, son ofrecidas por los hindúes a sus huéspedes de honor. Las flores deben recolectarse por la noche pues es cuando, debido a ciertas reacciones químicas, se intensifica más su aroma.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: benzol, farnesol, geraniol, terpineol; ésteres: linalil acetato, metil antranilato; cetona: jasmona; fenol: eugenol.

PROPIEDADES

Es un excelente antidepresivo, afrodisíaco y un fuerte estimulante sensual.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para aromatizar el té. Como afrodisíaco. Para facilitar el proceso del parto. En la industria cosmética.

PRECAUCIONES

Usado en exceso, el jazmín puede causar un efecto opuesto al normal. No se debe emplear durante los primeros meses del embarazo.

JENGIBRE *Zingiber officinale*
Nota base; se destila a partir de las raíces de la planta

ORIGEN

En la medicina tradicional china se empleaba para combatir el exceso de hidratación del cuerpo. Fue una de las primeras especias orientales que llegó a Occidente, aprovechándose sus propiedades culi-

narias y medicinales. Se empleaba como remedio contra la peste y para fabricar desodorantes ambientales. Es una planta propia de Asia, pero se la cultiva en todas las regiones tropicales.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: borneol; aldehído: citral; cetona: cineola; sesquiterpeno: zingibereno; terpenos: canfeno, limoneno, felandreno.

PROPIEDADES

Se trata de un aceite denso y de olor picante que constituye un tónico muy estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Estimula el apetito. Se emplea en cocina y como remedio para la fatiga de viaje. Es un estimulante del sistema circulatorio.

PRECAUCIONES

Puede irritar la piel. No debe emplearse durante el embarazo.

LAVANDA
(Véase capítulo ocho)

LIMÓN *Citrus limonum*

Nota alta; se obtiene exprimiendo la corteza del fruto

ORIGEN

Procedente de Persia, el limonero se ha propagado por toda la región mediterránea. Contiene ácido cítrico, y según el libro de Mrs. Grieve titulado *A Modern Herbal*, «Los buques británicos tienen la obligación de llevar a bordo suficiente zumo de limón o de lima como para proveer a cada tripulante con una onza diaria tras haber pasado diez días en la mar». Esto se hacía para prevenir el escorbuto.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: linalol; aldehídos: citral, citronelal; éster: geraniol; sesquiterpeno: cadineno; terpenos: bisaboleno, canfeno, dipenteno, limoneno, pineno, felandreno.

PROPIEDADES

Es un aceite ligero, refrescante y purificante. Excelente antiséptico y desinfectante.

EMPLEOS TRADICIONALES

En la industria farmacéutica se emplea como ingrediente en los productos contra el resfriado y la gripe. Es un remedio clásico para las afecciones de garganta. Se emplea mucho en cocina.

PRECAUCIONES

Sólo debe emplearse en pequeñas dosis. Puede causar irritaciones cutáneas.

MANDARINA *Citrus nobilis* o *Citrus madurensis* o *Citrus reticulata*

Nota alta; se obtiene de exprimir la cáscara del fruto

ORIGEN

La mandarina fue introducida en Europa durante el siglo XIX. Su aceite es considerado como alegre y ligero, por lo que, junto al de Lavanda, es de los pocos que pueden emplearse con niños con toda seguridad. En Francia se emplea para curar los dolores de estómago infantiles.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: geraniol; aldehídos: citral, citronelal; éster: metil antranilato; terpeno: limoneno.

PROPIEDADES

Es un aceite muy agradable, suave y con un olor a flores de cítricos. Es notablemente estimulante, convirtiéndose en un aceite ideal para regular las funciones hepáticas y digestivas en personas de cierta edad.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se añade a las compotas de fruta y a ciertas bebidas. También se emplea para la elaboración de jabones, cosméticos y perfumes.

MANZANILLA AMARGA *Anthemis nobilis* MANZANILLA COMÚN *Matricaria chamomilla*

Nota media; se destila a partir de los ápices florales

ORIGEN

El nombre de *chamomilla* deriva del griego *kamai melon*, que significa «manzana de suelo» debido a que esta planta tiene un aroma similar al de las manzanas. Las propiedades medicinales de la manzanilla se conocen desde muy antiguo. Según Nicholas Culpeper, se la empleaba para curar una gran variedad de dolencias. En Egipto incluso se utilizaba para tratar algunas formas de malaria. La manzanilla amarga está ampliamente extendida por toda Europa y norte de África, mientras que la común es propia de Alemania, Hungría y Rusia.

COMPONENTES PRINCIPALES

Manzanilla amarga. Ácidos: angélico, metacrílico, tíglico; sesquiterpenos: artemol, azuleno.*

Manzanilla común. Aldehído: cuminico; sesquiterpeno: azuleno.*

(*El azuleno se forma durante el proceso de destilación. La manzanilla común contiene más azuleno que la amarga, de ahí su color azul oscuro.)

PROPIEDADES

Es el mejor aceite para combatir inflamaciones y alergias. Es muy eficaz contra los dolores musculares y de órganos (dolor de oídos, por ejemplo). Actúa como calmante y tranquilizante. El azuleno tiene propiedades curativas en las cicatrices. La manzanilla tiene un nivel de toxicidad muy bajo, por lo que puede ser empleada en niños siempre que se respeten las dosis recomendadas.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para tratar el insomnio y los problemas digestivos. Se emplea para las afecciones de hígado, bazo y estómago, así como para los dolores en general. En forma de champú ayuda a acondicionar y dar brillo al cabello rubio. Como infusión, es un buen digestivo y ayuda a conciliar el sueño.

PRECAUCIONES

No se debe emplear durante los primeros meses de embarazo. Es más efectiva en pequeñas dosis.

MEJORANA *Origanum majorana* o *Thymus mastichina*

Nota media; se destila a partir de los ápices florales

ORIGEN

Es una planta propia de la región mediterránea. El nombre de *majorana* procede del latín y hace alusión a la suposición de que proporciona una larga vida. La mejorana también se empleaba en la antigua Grecia: la palabra *origanum* procede de dos vocablos griegos; *oros* significa montaña y *ganos* significa alegría. Es una planta próxima al orégano. *Thymus mastichina* es una especie de mejorana propia de España.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, terpineol; cetona: canfor; sesquiterpeno: cariofileno; terpenos: pineno, sabineno, terpineno.

PROPIEDADES

Es un aceite reconfortante para el cuerpo y la mente. Estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea como condimento culinario y como infusión. En Alemania se le conoce como *Wurstkraut* (hierba para salchichas), pues se emplea como aromatizante de productos cárnicos. Sirve para combatir los problemas menstruales.

PRECAUCIONES

Su exceso puede producir somnolencia, abotargamiento de los sentidos y disminución de las emociones; por ello, a veces se le considera como antiafrodisíaco. No se debe emplear durante el embarazo.

MELALEUCA ALTERNIFOLIA
(Véase capítulo siete)

MELISA *Melissa officinalis*

Nota media; se destila a partir de las hojas y capullos

ORIGEN

Es una planta propia de Europa, Asia central y Norteamérica, recibiendo a veces la denominación de «bálsamo de limón». En la Grecia antigua se conocía como *melissophyllon*, que en griego significa «hoja de abeja», pues las abejas se sienten muy atraídas por esta planta.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: citronélico; alcoholes: citrolelol, geraniol, linalol; aldehídos: citral, citronelal; éster: geranil; sesquiterpeno: cariofileno.

PROPIEDADES

Este aceite esencial tiene un aroma ligeramente rejuvenecedor, con propiedades antidepresivas y antiespasmódicas. Calma y relaja la tensión, generando una sensación estimulante y placentera. Puede ser un buen reconfortante para casos de shock o tristeza.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se puede emplear como infusión o como condimento culinario. Es un ingrediente de licores tales como el Benedictine y el Chartreuse. Sirve como eficaz repelente de insectos.

PRECAUCIONES

Puede irritar la piel. No debe emplearse durante el embarazo.

MENTA *Mentha piperita*

Nota media; se destila a partir de las hojas y los ápices florales

ORIGEN

Es oriunda de Europa, pero se cultiva abundantemente en Japón y Norteamérica. La primera cita de Inglaterra data del siglo XVII y se debe a Gerard y Culpeper. Ya era usada por los médicos de la Grecia clásica y es probable que también fuese conocida en Egipto.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: amilo, mentol; éster: mentil acetato; cetonas: carvona, cineola, jasmona, mentona; fenol: carvacrol; sesquiterpeno: cadineno; terpenos: felandreno, limoneno.

PROPIEDADES

Es un aceite refrescante y vigorizante, que también actúa como reconfortante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea para la elaboración de dentífricos y cosméticos, así como para la de remedios contra la tos, resfriado y problemas digestivos. Se utiliza como aromatizante en confitería. Frecuentemente se usa para el control de insectos y gusanos.

PRECAUCIONES

No se debe emplear en exceso, pues puede llegar a irritar las mucosas y la piel. No es conveniente emplearlo durante la lactancia dado que puede hacer disminuir el flujo de leche. Tampoco se debe usar si se está siguiendo un tratamiento homeopático.

MIRRA *Commiphora myrrha*

Nota base; destilado a partir de la resina

ORIGEN

Su nombre es probable que derive del antiguo vocablo hebreo y árabe *mur*, que significa «amargo». Esta planta crece en las regiones muy secas de Asia y del norte de África. Segrega su resina de forma espontánea o cuando se hacen incisiones en su corteza. Es una especie próxima al incienso, y desde muy antiguo se la emplea para fabricar incienso, así como perfumes y medicinas. Era uno de los ingredientes empleados por los egipcios para embalsamar.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: mirrólico; aldehídos: cinámico, cumínico; fenol: eugenol; sesquiterpeno: cadineno; terpenos: dipenteno, eraboleno, limoneno, pineno.

PROPIEDADES

Es un fragante aceite de color ambarino con notables propiedades curativas, antisépticas y rejuvenecedoras. También es un buen expectorante y antiinflamatorio.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para unciones curativas. Como ingrediente en dentífricos y productos para la higiene bucal.

PRECAUCIONES

A pesar de ser un aceite relativamente suave, es recomendable no emplearlo durante el embarazo.

NARANJA *Citrus aurantium*

Nota alta; se extrae de la corteza del fruto

ORIGEN

El naranjo es originario de Extremo Oriente, y en la actualidad se cultiva en el área mediterránea, Israel y América del Norte y del Sur. Se cree que es la «manzana dorada» que se describe en la mitología griega.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: nerol; aldehídos: citral, citronelal; éster: metil antranilato; terpeno: limoneno.

PROPIEDADES

Tiene un aroma suave y delicioso. Sedante. Se emplea como ambientador para obtener una agradable sensación de frescor.

EMPLEOS TRADICIONALES

En las industrias del perfume y la alimentación. Es uno de los ingredientes del licor Curaçao.

PRECAUCIONES

Su exceso puede producir irritaciones cutáneas.

NEROLI *Citrus aurantium*

Nota base; se extrae por enfleurage y a veces se destila a partir de las flores de azahar

ORIGEN

Este aceite esencial suele proceder de Túnez, Italia o Norteamérica. Existen diversas teorías acerca del origen del nombre de «Neroli». Algunos dicen que se debe a una princesa italiana del siglo XVI, Ana María de Nerola, que lo consideraba su perfume favorito. Otros insisten en que toma su nombre del emperador romano Nerón. Según las obras de Grieve, el nombre de la planta procede del sánscrito *nagaranga* (*naranj* en árabe). El agua de azahar es un subproducto que se obtiene durante el proceso de destilación.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: fenilacético; alcoholes: nerol, geraniol, linalol, nerolidol, terpineol; ésteres: linalil acetato, metil antranilato, neril acetato; cetona: jasmona; terpenos: canfeno, limoneno.

PROPIEDADES

Tiene un aroma exquisito y profundo. Calma las emociones, actuando como antidepresivo, antiséptico y afrodisíaco.

EMPLEOS TRADICIONALES

Es uno de los ingredientes principales del agua de Colonia. Se emplea como aromatizante en la fabricación de perfumes. Las flores de azahar se emplean para confeccionar guirnaldas y adornos nupciales.

PRECAUCIONES

Es un aceite ligeramente sedante, por lo que no debe emplearse cuando sea necesario estar alerta.

NIAOULI *Melaleuca viridiflora*

Nota alta; se destila a partir de las hojas y brotes de la planta del Niaouli

ORIGEN

Originalmente se conocía como gomenol, pues se destilaba y exportaba desde Gomen, en las Indias Orientales francesas. El nombre de *Melaleuca* hace referencia a su «corteza nueva y vieja» dado que en griego *melos* significa «negro» y *leucos* «blanco». En Francia solía emplearse para desinfectar las salas de los hospitales.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: valérico; alcohol: terpineol; cetona: cineola; terpenos: limoneno, pineno.

PROPIEDADES

Es un eficaz desinfectante y estimulante de los tejidos, por lo que es de gran ayuda para curar heridas y quemaduras.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea en la industria farmacéutica como ingrediente en productos tales como enjuagues y sprays bucales.

NUEZ MOSCADA *Myristica fragans*

Nota base; se destila a partir de las semillas de la planta

ORIGEN

Procede de Extremo Oriente y se cultiva en diversas regiones tropicales. En China se la emplea desde el siglo V y se la consideraba beneficiosa para el bazo, el estómago y el intestino grueso. Fue uno de los muchos fumigantes aromáticos que se emplearon en las calles de Roma durante la coronación del emperador Enrique VI. Desde hace mucho tiempo se sabe que la nuez moscada, empleada con moderación, puede producir alucinaciones. Ello se debe a que contiene miristicina (véase más adelante) y un psicotrópico de composición bastante similar a la de la mescalina, que se encuentra en el cactus Peyote.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, geraniol, linalol, terpineol; fenoles: eugenol, miristicina, safrol; terpenos: canfeno, dipenteno, pineno.

PROPIEDADES

Es un aceite aromático y reconfortante, de efectos muy estimulantes.

EMPLEOS TRADICIONALES

Como aromatizante para alimentos y bebidas. También como ingrediente en algunas lociones para el cabello y productos dentales.

PRECAUCIONES

Es un aceite muy fuerte y que debe ser empleado con precaución; si se emplea en exceso puede producir trastornos mentales o nerviosos. Por lo tanto, es recomendable emplearlo únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto. Puede irritar la piel. No se debe emplear durante el embarazo.

PACHULÍ *Pogostemon patchouli*

Nota base; se destila a partir de las hojas

ORIGEN

Procede de la India y el sureste de Asia. Se emplea para aromatizar el lino de la India, haciendo

que éste sea fácilmente reconocible. Se cultiva en las regiones de clima subtropical. Se empleaba tradicionalmente contra las mordeduras de serpientes venenosas. Fue muy popular durante la época hippy de la década de los sesenta.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: pachulol; aldehídos: benzoico, cinámico; fenol: eugenol; sesquiterpenos: cadineno, pachuleno.

PROPIEDADES

Es un aceite almizclado, suave y sensual, conocido también como afrodisíaco. Estimulante. Su aroma enmascara fácilmente los olores desagradables, pero hay mucha gente que considera que el pachulí ya huele mal de por sí.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para fijar perfumes e incienso. Se emplea para impregnar los auténticos chales de la India, así como la tinta india. Se usa para disimular otros olores.

PRECAUCIONES

En pequeñas dosis puede actuar como sedante, pero en exceso puede actuar de estimulante. Puede causar pérdida del apetito.

PALMARROSA *Cymbopogon citratus*

Nota alta; se destila de la hierba

ORIGEN

En Malaisia se le encuentra en estado silvestre, pero también se cultiva en las Indias Occidentales, Brasil y muchas otras zonas tropicales. En la medicina tradicional de la India, se emplea para tratar enfermedades infecciosas y para reducir la fiebre.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: farnesol, geraniol, nerol; aldehídos: citral, citronelal; terpenos: limoneno, mirceno.

PROPIEDADES

Es un aceite vigorizante, con propiedades antisépticas y antibacterianas. También es un estimulante gástrico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Para cocinar, como repelente de insectos y como ingrediente para proteger a los animales de pulgas y garrapatas. El aceite de palmarrosa se emplea en la medicina tradicional india para combatir la fiebre y las enfermedades infecciosas. Ocasionalmente se usa para adulterar los aceites esenciales de melisa y verbena, que son considerablemente más caros.

PRECAUCIONES

Debe usarse en pequeñas dosis. Puede irritar las pieles sensibles.

PALO DE ROSA *Aniba rosaeodora*

Nota media; se destila a partir de virutas de madera

ORIGEN

Es un árbol propio de la Amazonia, pero la mayor parte del aceite esencial procede de Guyana debido a los problemas de deforestación. En Brasil se considera especie protegida.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: geraniol, linalol, nerol, terpineol; cetona: cineola; terpeno: dipenteno.

PROPIEDADES

Es un excelente ambientador e ideal para mezclarlo con otros aromas en la elaboración de perfumes y productos para el cuidado de la piel.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea en la industria cosmética para preparar productos para el baño y cuidado de la piel.

PETITGRAIN *Citrus aurantium*

Nota alta; se destila a partir de las hojas de los naranjos amargos

ORIGEN

Procede de Extremo Oriente y se cultiva en Fran-

cia, Túnez, Italia y Norteamérica. Su nombre significa «grano pequeño». Originalmente, se extraía el aceite de los frutos inmaduros; sin embargo, dado que ello hace disminuir mucho la cosecha de naranjas se están empezando a emplear las hojas, mezcladas ocasionalmente con ramas pequeñas.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: farnesol, geraniol, linalol, nerol, nerolidol, terpineol; aldehído: citral; ésteres: geranil acetato, linalil acetato; terpenos: canfeno, limoneno.

PROPIEDADES

Similares a las del aceite de neroli, pero menos sedante y con una fragancia menos refinada. Es un excelente fijador para perfumes y mezclas empleadas en masajes.

EMPLEOS TRADICIONALES

A veces se emplea como sustituto del aceite de neroli (procede de la misma planta) debido a la diferencia de precio. Se usa como aromatizante para alimentos y bebidas.

PIMIENTA NEGRA *Piper nigrum*

Nota media; se destila a partir del fruto (granos de pimienta)

ORIGEN

Es una de las especias que se conocen desde hace más tiempo. La obra más antigua en la que se describe el empleo medicinal de la pimienta negra es un herbolario del siglo VII de la dinastía china Tang. De todos modos, la pimienta ya era empleada como condimento por los romanos y durante la Edad Media, y se sabía que estimulaba el apetito y que ayudaba a hacer la digestión.

Esta planta es originaria del suroeste de India, pero también se la cultiva en Java, Sumatra y otras regiones tropicales. Los frutos se recolectan cuando empiezan a adquirir su coloración rojiza, y se los deja secar al sol. La mayor parte del aceite esencial está presente en su piel.

COMPONENTES PRINCIPALES

Fenoles: eugenol, miristicina, safrol; terpenos: bisaboleno, camfeno, farneseno, limoneno, mirceno, felandreno, pineno, sabineno, selineno, tujeno; sesquiterpeno: cariofileno.

PROPIEDADES

Es un aceite reconfortante y tonificante; apropiado para dolores y contusiones. Estimula la circulación y la digestión.

EMPLEOS TRADICIONALES

Desintoxica ayudando a eliminar las flemas. Es de gran ayuda para tratar las afecciones gastrointestinales. Estimula el apetito.

PRECAUCIONES

La pimienta negra debe emplearse en proporciones muy bajas para que no produzca irritaciones cutáneas. Siempre hay que emplearla en poca cantidad, pues un exceso podría dañar los riñones.

ROMERO

(Véase capítulo siete)

SALVIA *Salvia officinalis*

Nota alta; se destila a partir de las hojas y flores

ORIGEN

El género *Salvia* cuenta con numerosas especies distribuidas por todo el mundo y que se emplean desde cocinar hasta como alucinógenos. *Salvia officinalis* es la más conocida y se cultiva desde

hace miles de años. Es oriunda del sur de Europa. *Salvia* procede de la expresión latina que significa «yo salvo». Los romanos la denominaban *herba sacra* o sea, «hierba sagrada».

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, salviol; cetonas: canfor, cineola, tuyón; terpeno: felandreno.

PROPIEDADES

Es un aceite esencial sumamente estimulante.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea mucho en cocina. Medicinalmente se emplea en enjuagues y cataplasmas.

PRECAUCIONES

Dado que este aceite esencial contiene una elevada proporción de la cetona tuyón, que es potencialmente muy tóxica y puede provocar convulsiones y ataques epilépticos si se emplea en exceso, es mejor emplearlo únicamente bajo la supervisión de un aromaterapeuta experto.

SÁNDALO *Santalum album*

Nota base; se destila a partir del corazón del tronco

ORIGEN

El aceite de mejor calidad es el que se obtiene de los árboles de sándalo que crecen en el estado de Mysore, en el sur de la India. Los árboles se talan cuando ya son viejos y no les queda mucha vida por delante. Para destilar el aceite tan sólo se emplea el corazón del tronco. En el *Ayurveda*, la medicina tradicional de la India, se emplea para curar una gran variedad de dolencias tales como el acné, las picaduras venenosas y hemorragias externas, y también como purificador de la sangre y para dar masajes.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: santalol; aldehído: furfurol; sesquiterpeno: santaleno.

PROPIEDADES

Tiene un suave aroma a madera que induce a la meditación. Es muy útil para casos de ansiedad y tensión nerviosa.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea como ingrediente para la elaboración de perfumes, jabones y cosméticos. También se usa para la elaboración de incienso.

TAGETES *Tagetes glandulifera*

Nota base; se destila a partir de las hojas y las flores

ORIGEN

Se la encuentra en diversas zonas de Surámerica, México, África, Asia y Europa; así como en Norteamérica. A veces se la denomina «margarita africana», pero no hay que confundirla con las caléndulas. En la medicina tradicional del sur de China se emplea para aliviar la fiebre, curar resfriados y eliminar la flema.

COMPONENTES PRINCIPALES

Cetona: tagetona; terpenos: limoneno, ocimeno.

PROPIEDADES

Aroma afrutado con propiedades fungicidas.

EMPLEO TRADICIONAL

En la India se emplea como ingrediente para muchos perfumes.

PRECAUCIONES

Es un aceite muy fuerte y que sólo debe ser empleado bajo la supervisión de un aromaterapeuta experimentado. Puede producir irritaciones cutáneas.

TOMILLO *Thymus vulgaris*

Nota alta; se destila a partir de los ápices florales

ORIGEN

Su nombre deriva del vocablo griego *thymos*, que

significa «para perfumar». Procede del área mediterránea, pero se cultiva también en muchas otras zonas, como China, Alemania y Hungría. El aceite esencial se obtuvo por primera vez en Alemania a principios del siglo XVIII, y se empleaba por sus fuertes propiedades antisépticas.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, linalol; fenoles: carvacrol, timol; sesquiterpeno: cariofileno; terpenos: cimeno, terpineno.

PROPIEDADES

Se trata de un aceite muy fuerte y antiséptico. Es un buen reforzante y vigorizante para cualquier tipo de debilidad física o mental. Puede vaporizarse para combatir enfermedades infecciosas.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se usa mucho como condimento culinario. Es un ingrediente típico de los dentífricos y productos de higiene bucal. Es un excelente desinfectante. Se emplea mucho en las industrias de alimentación y bebidas.

PRECAUCIONES

Sólo debe emplearse bajo supervisión cualificada. Es mejor no emplearlo para masajes o baños, pues puede irritar la piel y las mucosas. Tampoco hay que emplearlo durante el embarazo o si se tiene la presión sanguínea demasiado alta.

YLANG-YLANG *Cananga odorata*

Nota base; se destila a partir de las flores

ORIGEN

Es propio de Filipinas, Comores, Java, Sumatra y Madagascar, y su nombre significa «flor de flores». Existen aceites de diversas graduaciones, pero el mejor es el que se obtiene de la primera fase de la destilación y tiene el aroma más sutil.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: benzoico; alcoholes: farnesol, geraniol, linalol; éster: bencil acetato; fenoles: eugenol, safrol, ylangol; sesquiterpeno: cadineno; terpeno: pinemo.

PROPIEDADES

Tiene un aroma muy suave y exótico, lo cual lo convierte en un interesante perfume por sí mismo. Es un conocido afrodisíaco, potente estimulante y euforizante. Tiene efecto sedante y regulador del sistema nervioso.

EMPLEOS TRADICIONALES

Era uno de los ingredientes de la loción capilar Macassar, empleada en el siglo XIX como crecepelo. El ylang-ylang se emplea mucho en la industria cosmética como aromatizante.

PRECAUCIONES

No es conveniente emplearlo excesivamente concentrado, pues su abuso puede provocar náuseas y dolores de cabeza. Puede irritar las pieles muy sensibles.

Capítulo 3

CÓMO EMPLEAR LOS ACEITES ESENCIALES

La aromaterapia puede ser beneficiosa para todos. A lo largo de este capítulo veremos los diversos empleos que podemos dar a los aceites esenciales para llevar a cabo tratamientos caseros. Éstos van desde el masaje, que probablemente es uno de los tratamientos más populares, hasta los baños de aromaterapia, las cremas y las vaporizaciones. Todas estas técnicas se describen en las siguientes páginas. Si usted está considerando la posibilidad de acudir a un aromaterapeuta profesional para recibir algún tratamiento, le será de utilidad saber de antemano lo que puede esperar de él. Sin embargo, antes de que empiece a experimentar con sus aceites, le recomendamos que lea la introducción de este capítulo en donde se dan algunas advertencias referentes al empleo de los aceites esenciales y se indican las precauciones a tomar antes de aplicarlos sobre la piel. No hay que olvidar que en el caso de enfrentarse a dolencias graves o muy específicas lo más recomendable es acudir a un buen médico.

ANTES DE EMPEZAR

Los aceites esenciales, como ya vimos en el primer capítulo, son sustancias muy concentradas y que deben ser empleadas cuidadosamente. Antes de decidirse a emplear sus aceites esenciales para cualquiera de los tratamientos que se sugieren en este capítulo, es conveniente que considere las contraindicaciones que pueden derivarse de su uso. Algunos aceites pueden ser potencialmente peligrosos cuando se los emplea en determinadas condiciones, como durante el embarazo, mientras que otros pueden llegar a irritar la piel. Por lo tanto, es imprescindible que lea las advertencias que se dan en las páginas siguientes. Todas las aplicaciones son exclusivamente externas; los aceites esenciales tan sólo pueden ingerirse bajo la prescripción de un aromaterapeuta cualificado.

SENSIBILIDAD DE LA PIEL

La primera vez que se emplean aceites esenciales es mejor usar cantidades muy pequeñas, pues algunos de ellos pueden irritar determinados tipos de piel. En las siguientes aplicaciones, puede irse incrementando progresivamente la cantidad hasta alcanzar el máximo recomendado.

Por regla general las personas de cabello fino tienen la piel más sensible, pero no es en absoluto una regla estricta. Tienden a sufrir quemaduras solares y su piel presenta un aspecto delicado. Ésta suele enrojecer con facilidad, a veces tan sólo por el contacto con una ropa demasiado ajustada. Si usted está pensando en aplicar los aceites esenciales directamente a la piel mediante una mezcla para masajes, no sería mala idea que se asegurase de antemano de sus efectos probando la mezcla primero en una pequeña porción de piel. Lo ideal es

MODO DE EMPLEO DE LOS ACEITES ESENCIALES QUE PUEDEN IRRITAR LA PIEL

Aceite esencial	Porcentaje máximo de aceite en la mezcla	Máximo número de gotas en el baño
abeto	1 %	2
albahaca	1 %	2
amaro	1 %	2
canela	<1 %	1
clavo	<1 %	0
enebro	1 %	3
hinojo	1 %	2
jazmín	1 %	2
jengibre	1 %	2
limón	1 %	3
melisa	1 %	3
menta	<1 %	1
naranja	1 %	4
nuez moscada	1 %	2
palmarrosa	1 %	3
pimienta negra	1 %	2
pomelo	1 %	2

Notas:
- 2 gotas de aceite esencial en 10 ml de disolvente equivalen a una proporción del 1 %.
- Para otras aplicaciones (baños parciales, baños de pies, etc.) emplee tan sólo una gota de los aceites que aparecen en esta tabla.

< significa menos de un 1 %.

empezar con aceites suaves, tales como los de manzanilla, lavanda, neroli, mandarina o rosa.

Algunos aceites esenciales pueden producir una fuerte reacción cutánea al ser expuestos a la luz solar (fotosensibilidad). La bergamota (véase p. 30) es uno de los que producen un efecto más acusado. Es recomendable emplear bergamota del tipo FCF pues ya se le ha extraído el bergapteno, que es el componente fotosensible. Algunos otros aceites esenciales, como los de mandarina, naranja y limón, también pueden causar fotosensibilidad pero sus componentes activos están presentes en concentraciones tan bajas que las dosificaciones que se indican en este libro no deberían causar ningún tipo de problemas.

Antes de dispersar los aceites en un baño hay que diluirlos en leche o aceite de semillas. Lo mejor es emplear la mitad de las dosis recomendadas para hacer mezclas de masaje. Esto significa que se emplearán unas 2 gotas de aceite esencial por cada 10 ml de aceite portador. Lo ideal es emplear un aceite ligero como el de pepitas de uva.

Algunos aceites deben emplearse únicamente en pequeñas cantidades debido a que pueden causar irritaciones cutáneas. Es recomendable que las personas con la piel sensible eviten el empleo de estos aceites a menos que sea por prescripción de un aromaterapeuta cualificado. En la tabla de la página anterior se muestran algunos aceites que deben ser diluidos antes de su empleo.

EMBARAZO

Algunos aceites estimulan la menstruación (emenagogos) y no deben emplearse durante los primeros meses del embarazo. Entre estos aceites se encuentran los de albahaca, amaro, ciprés, enebro, hinojo, hisopo, lavanda, manzanilla, mejorana, menta, mirra, romero y rosa. Por regla general, durante el embarazo es mejor emplear sólo aceites esenciales de flores, maderas o cítricos, y evitar los que proceden de hierbas. De todos modos, y especialmente durante los primeros meses, siempre es mejor consultar cualquier duda con un aromaterapeuta experto. Muchos aromaterapeutas opinan que la manzanilla y la lavanda, a pesar de estar clasificados como emenagogos, pueden emplearse con moderación incluso al principio del embarazo, a menos de que haya alguna razón para creer que existe un riesgo de pérdidas.

Los aceites esenciales pueden ser muy beneficiosos durante el embarazo, por lo que no hay que tenerles miedo y prescindir de todos ellos sino pedir consejo a un aromaterapeuta o a un médico. Por ejemplo, durante el embarazo es frecuente tener dolores de espalda debido al aumento de peso y la nueva forma del cuerpo. El masaje con aceites esenciales puede constituir un gran alivio.

TRATAMIENTOS DE AROMATERAPIA PARA NIÑOS Y PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Algunos aceites esenciales, y muy especialmente los de lavanda, mandarina y manzanilla, pueden emplearse tranquilamente en niños siempre que se tomen unas elementales precauciones. El aceite siempre deberá ser diluido previamente, incluso antes de añadirlo al agua del baño. Para hacerlo basta con diluir una gota de aceite esencial en unas cucharaditas de aceite de almendra o leche entera. Asegúrese de que la mezcla es bien homogénea antes de verterla en el agua del baño. Esto es especialmente importante en el caso de los niños, pues es frecuente que éstos se chupen los dedos o

las manos, se froten los ojos, etc. Dado que el aceite y el agua tardan en mezclarse, es fácil que éste alcance las manos del niño y no tarde en ir a parar a su boca. Mantenga siempre los aceites esenciales, puros o diluidos, lejos de los ojos. Por supuesto, esto también es válido en el caso de los adultos.

Cuando prepare una mezcla para dar masajes a un niño, emplee la mitad de la cantidad que usaría para un adulto: 2 gotas de aceite esencial en 10 ml de aceite de almendra es una proporción correcta.

Por supuesto, no intente nunca tratar una afección grave por sí solo y sin consultar a un profesional de la medicina.

Los aceites esenciales pueden emplearse tranquilamente con las personas mayores siempre que se sigan los consejos expuestos en este libro. Cuando se empleen en el baño es mejor diluir previamente los aceites (véase anteriormente).

CÓMO GUARDAR Y CONSERVAR LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son muy sensibles al calor, la luz, el oxígeno y la humedad, a la vez que son muy volátiles, por lo que es importante conservarlos en frascos de vidrio ambarino (u oscuro) que cierren herméticamente y que, a ser posible, lleven un dosificador para evitar que se viertan accidentalmente. Asegúrese siempre de colocar el tapón inmediatamente después de su uso. No ponga nunca aceites esenciales en botellas de plástico, pues se trata de productos muy concentrados que podrían reaccionar con el plástico y contaminarse.

Los aceites deben conservarse a temperatura ambiental, siendo los 16 °C (60 °F) un punto óptimo. Los aceites caros, como los de neroli, rosa, jazmín y los de cítricos deben guardarse en la nevera, pero a la hora de emplearlos deberán estar a temperatura ambiente, por lo que habrá que sacarlos de la nevera con la suficiente antelación como para que se atemperen. (No intente acelerar este calentamiento poniendo el frasco al baño de María, pues aceleraría inútilmente su proceso de oxidación.) Hay que tener precaución con la esencia de rosa, pues puede solidificar a 16 °C. Se puede calentar manteniendo la botella entre las manos. Hay muchos otros aceites de consistencia muy espesa que también pueden ser calentados de esta forma antes de emplearlos. Entre éstos se cuentan los de benjuí, cedro, mirra, pachulí y sándalo. Al calentarlos también se aumenta su fragancia.

A pesar de que un aceite esencial de buena calidad puede conservarse estable durante bastantes años, la mayoría llegan a un punto en que empiezan a perder su aroma y sus propiedades terapéuticas. Su vida activa varía de unos aceites a otros, e incluso hay algunos, como el de pachulí, que mejoran con el tiempo. Por regla general, puede decirse que los aceites esenciales de cítricos se conservan hasta unos dos años, los de flores y hierbas duran de dos a cuatro años y los de madera se conservan prácticamente para siempre. De todos modos, cuando se los mezcla con aceites portadores suele reducirse notablemente su período de actividad. Por este motivo es recomendable preparar tan sólo pequeñas cantidades de mezcla y emplearla en el lapso de unos pocos meses.

TRATAMIENTOS DE AROMATERAPIA

La aromaterapia actúa a nivel del sistema nervioso, ayudando a la relajación y activando los sentidos. Si se la combina con el masaje, la aromaterapia se convierte en una excelente forma de combatir el estrés, que es una de las principales causas de muchas enfermedades actuales. Existen diversas formas de gozar de los beneficios que proporciona la aromaterapia, y muchas de ellas son fáciles de aplicar en casa. El aromaterapeuta aplica el masaje de una forma específica para cada caso, pero en este capítulo sólo vamos a hacer una introducción a los masajes básicos como forma de combatir la tensión y estimular la circulación sanguínea. Muchos de los movimientos podrá practicarlos usted sobre su propio cuerpo, pero para otros necesitará a otra persona.

Los aceites esenciales no sólo sirven para curar determinadas dolencias, sino que también pueden emplearse como preventivos. Las agujetas y los dolores que pueden sentirse tras un esfuerzo físico extenuante, como correr, pueden ser aliviados e incluso eliminados si anteriormente se ha recibido un masaje con la mezcla adecuada de aceites esenciales. Un buen aromaterapeuta puede prepararle la mezcla adecuada para sus necesidades particulares.

La función del aromaterapeuta consiste en identificar rápidamente los problemas de su paciente y decidir el tratamiento a emplear, empezando por el masaje de aromaterapia y continuando por el asesoramiento necesario para que el paciente pueda seguir tratándose con aceites en su propia casa. Esto es lo que usted debe esperar recibir si se pone en manos de un aromaterapeuta cualificado.

LA VISITA AL AROMATERAPEUTA

Un aromaterapeuta cualificado tiene que haber seguido un determinado período de formación y debe ser miembro de la International Federation of Aromatherapists (IFA). En la mayoría de las grandes ciudades suele haber un centro de medicina natural al que usted puede dirigirse si no conoce a ningún aromaterapeuta. Si usted no vive cerca de ningún centro de medicina natural, puede dirigirse directamente a la IFA (véase «Direcciones útiles» al final del libro) para que le recomienden a alguien que viva en su zona. Actualmente existen diversas escuelas de aromaterapia; cada una da sus propias titulaciones y unas imparten unas enseñanzas más completas que otras, por lo que es importante que usted se asegure de que la persona que elija cuente con una preparación suficiente.

Para que cualquier tipo de tratamiento llegue a ser eficaz, es muy importante que usted tenga plena confianza en el terapeuta. Éste tiene que conseguir que usted se sienta cómodo y plenamente convencido de que él sabe lo que hace.

¡Recuerde que para acudir al aromaterapeuta no es necesario esperar a estar enfermo! Un tratamiento de aromaterapia es una magnífica manera de eliminar el estrés y la tensión que se acumulan en nuestro cuerpo debido a nuestro ajetreado nivel de vida. Además, la aromaterapia ayuda a la circulación y estimula al cuerpo a liberar toxinas.

En la primera visita, el aromaterapeuta necesitará saber algo acerca de usted, por lo que elaborará un historial clínico basado en una serie de preguntas entre las que incluirá temas médicos, sociales, personales y familiares. Es en función a este histo-

rial que el aromaterapeuta podrá decidir los aceites esenciales a emplear y los que le sugerirá que usted use en su casa. En el caso de apreciar dolencias graves, ningún aromaterapeuta cualificado dudará en remitirle a un médico. La elaboración de este historial clínico es una de las normas impuestas por la IFA.

La aromaterapia está concebida de forma que afecte a toda la persona, por lo que el cuestionario deberá ayudar a determinar sus posibles tensiones físicas, mentales o emocionales. También es necesario efectuar un examen corporal para determinar algunos factores tales como las zonas de tensión, tipo de piel, textura y sensibilidad. Su aromaterapeuta deberá ser experto en masajes, anatomía y fisiología; para poder preparar una mezcla de aceites que se ajuste a sus necesidades personales le será de gran utilidad efectuar un reconocimiento visual y táctil de su espalda, cara y abdomen. Por supuesto, es muy importante que a usted *le guste* el olor de la mezcla que va a emplear sobre su cuerpo, por lo que deberá tener siempre la última palabra al respecto. Si por cualquier motivo le disgustase el aroma, éste siempre podrá llegar a ajustarse a sus preferencias.

También es muy importante que le diga a su aromaterapeuta lo que piensa hacer después del tratamiento. Algunos aceites tienen propiedades sedantes y pueden adormecerle un poco, por lo que no son adecuados si usted va a conducir o necesita estar particularmente activo a continuación.

No olvide que el tratamiento que se le va a aplicar estará calculado especialmente para usted. Su aromaterapeuta se alegrará de poder aclararle cualquier duda que pudiese tener al respecto, por lo que no dude en hacerle todas las preguntas y comentarios que crea necesario, sean del tipo que sean.

Es mejor no eliminar los aceites después del masaje, por lo que su aromaterapeuta le recomendará que no se duche ni se bañe hasta que hayan transcurrido de 6 a 8 horas. Este tiempo permite una total absorción de los aceites esenciales.

En las siguientes visitas, el aromaterapeuta empleará su historial como punto de referencia y lo irá actualizando con nuevos datos. Los aceites empleados en cada sesión pueden ir variando a medida que su situación personal así lo aconseje.

A pesar de que usted necesitará desnudarse para recibir el tratamiento, el aromaterapeuta se encargará de que la temperatura sea confortable. De hecho, usted tendrá su cuerpo permanentemente cubierto excepto en la zona en la que se esté actuando. El masaje de aromaterapia es un tratamiento integral, desde la cabeza hasta la punta de los pies, y usted lo único que tiene que hacer es relajarse y disfrutar. Finalizada la sesión, el aromaterapeuta le dejará solo un tiempo para que se relaje antes de levantarse.

Finalmente, su aromaterapeuta puede aconsejarle acerca de los aceites que puede emplear en su casa para sus necesidades particulares. Puede que desee llevarse a casa algunos de los aceites empleados durante el tratamiento, especialmente si ha notado que le producían un efecto beneficioso (le ayudan a relajarse, etc.). Podrá obtener la misma sensación si los emplea en el baño o en masajes caseros.

APRENDA A HACERLO USTED MISMO

En el resto de este capítulo se describen las diversas formas de aplicar los aceites esenciales. Está dividido en cinco partes: masajes, tratamientos de belleza, tratamientos de salud, tratamientos de baños y aromas ambientales. Se explican las ventajas

de cada forma de aplicación así como las situaciones en las que deben emplearse, pero para averiguar el tipo de tratamiento más adecuado y saber cuáles son exactamente los aceites más indicados para cada caso deberá consultar los capítulos cuatro, cinco y seis.

A veces verá que existe una gran variedad de aceites que le pueden ser útiles pero, de todos modos, no se deben mezclar nunca más de tres. Antes de hacer la elección le recomendamos que repase las introducciones de los capítulos dos y siete. También debe tener en cuenta que su organismo se irá adaptando a los componentes de cada aceite que emplee, por lo que su efecto puede ir disminuyendo con el tiempo. Para evitar esta adaptación es aconsejable cambiar de aceites cada dos o tres semanas pero, ante todo, es fundamental que a usted le guste el aroma del aceite o la mezcla que vaya a emplear.

Antes de que empiece a mezclar aceites para preparar los tratamientos que se describen en las siguientes páginas es necesario que recuerde lo siguiente: 1 ml contiene 20 gotas de aceite esencial y 1 cucharadita (de las empleadas para medir en la cocina) equivale a 5 ml. Antes de decidir el aceite portador que va a emplear para su mezcla, le será de gran utilidad leer las pp. 65-67.

Masaje

El masaje es uno de los tratamientos curativos más antiguos; la palabra procede del griego *masseir*, que significa «amasar». Existen diversos tipos de masajes, pero el principio básico consiste en estimular todos los órganos del cuerpo, así como la circulación sanguínea y linfática, ayudando a eliminar la acumulación de toxinas y tensiones.

Recibir de vez en cuando un masaje corporal aromático constituye una experiencia maravillosa y que proporciona una sensación muy placentera, que se prolonga durante varios días. Existen diversas técnicas de relajación que usted mismo puede aplicarse entre un masaje y otro (masaje facial o de los pies) o, mejor aún, con otra persona, de forma que se puedan ir turnando y disfrutar tanto de recibir el masaje como de darlo.

En las pp. 52-56 se describen una serie de movimientos de masaje que son muy fáciles de aprender y de aplicar, y que le ayudarán a eliminar la tensión, especialmente en cuello y espalda, aliviar el estrés y estimular la circulación. Para ello necesitará a otra persona.

Antes de empezar, tanto el que da el masaje como el que lo recibe deberán sacarse todas las joyas, relojes, etc. Si el que recibe el masaje usa lentes de contacto, también deberá sacárselas.

PRECAUCIONES

No deben darse masajes:

- si existe cualquier tipo de infección o fractura;
- sobre varices o tejidos recientemente cicatrizados;
- sobre piel agrietada o magullada;
- durante el embarazo;
- durante o poco antes de la menstruación.

MEZCLAS PARA MASAJES

Los aceites esenciales puros están muy concentrados y nunca deben ser aplicados directamente sobre la piel (consulte en la p. 46 la lista de aceites que se emplean en pequeñas dosis). Como base hay que emplear un aceite portador vegetal de alta calidad (véanse pp. 65-67). A un botellín de 50 ml de aceite portador se le pueden añadir hasta 20 gotas de uno o varios aceites esenciales, o 4 gotas para 10 ml. Dado que para dar un masaje de cuerpo entero suele ser suficiente con unas cuatro cucharaditas de mezcla, para un masaje local se ne-

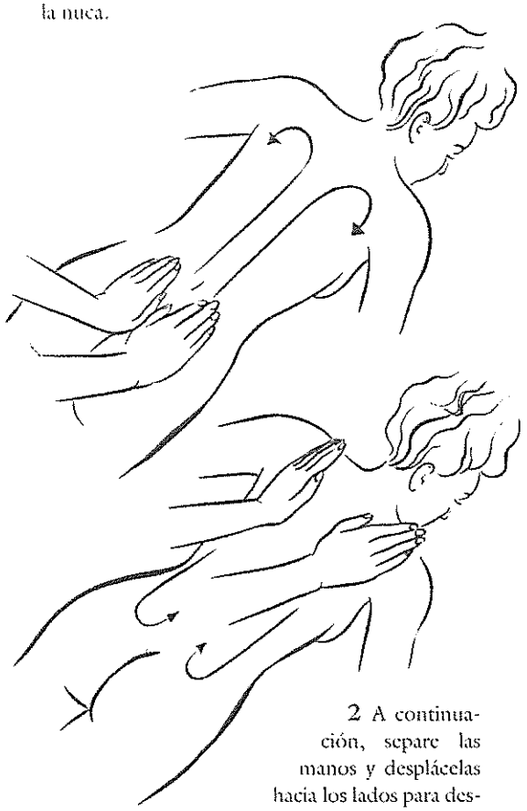
cesitan unas cantidades ínfimas. Para los masajes que describimos a continuación le será suficiente con mezclar 10 ml de aceite de pepitas de uva con 4 gotas de esencia de lavanda. En las pp. 65-67 se describen los principales aceites portadores y sus propiedades.

No se olvide de aplicar la mezcla a las plantas de los pies. Es una excelente forma de hacer que la acción beneficiosa de los aceites esenciales se propague a todo el cuerpo, pues éstos son rápidamente absorbidos por el pie y estimulan o relajan (en función de los aceites empleados) todos los correspondientes puntos reflejos.

Frotamientos básicos del masaje

El frotamiento largo es un movimiento deslizante muy útil para aplicar la mezcla de aceites esenciales. Póngase un poco de aceite en la palma de una mano y fróteselas para que ambas queden untadas uniformemente. Si es necesario, puede añadir algo más de aceite durante el masaje. Este frotamiento sirve para calentar y relajar la zona sobre la que se aplica y puede ser repetido muchas veces. Es una buena forma de finalizar un masaje.

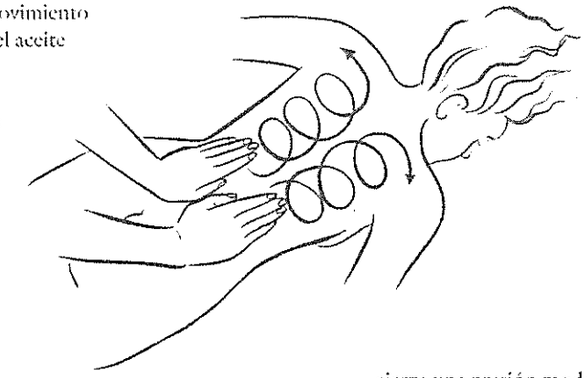
1 Apoyando la palma y los dedos de ambas manos, deslícelas desde la base de la columna vertebral recorriendo toda la espalda hasta la nuca.



2 A continuación, separe las manos y desplácelas hacia los lados para deslizarlas por los costados hacia abajo de forma que vuelvan a unirse en la base de la columna.

El frotamiento circular es otro movimiento deslizante encaminado a extender el aceite por el cuerpo y hacer que penetre en un área muy amplia.

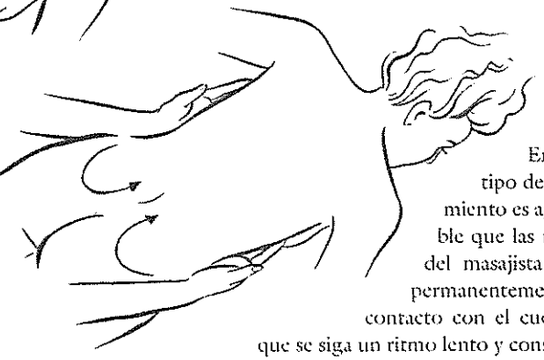
3 Describa movimientos circulares con las palmas y los dedos de las manos, ascendiendo a ambos lados de la columna vertebral de forma que los círculos se solapen formando una especie de espiral.



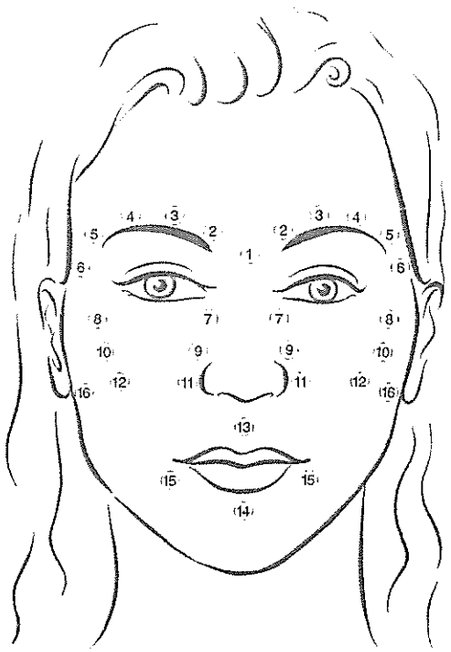
El **effleurage** es un frotamiento suave y sencillo que ayuda a que el cuerpo se relaje.

4 Aplique toda la mano de forma que se amolde al cuerpo, ejerza una presión moderada cuando las mueva en dirección al corazón.

5 El movimiento descendente, apartándose del corazón, se hace con las manos en la misma posición pero sin ejercer presión y deslizándolas hacia abajo por los costados.



En este tipo de frotamiento es agradable que las manos del masajista estén permanentemente en contacto con el cuerpo y que se siga un ritmo lento y constante.



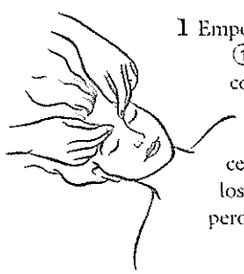
Masaje facial

No hay nada tan relajante como un masaje facial, especialmente si nos lo da otra persona. De todos modos, las indicaciones siguientes también son válidas para el automasaje.

Antes de empezar el masaje asegúrese de haberse desmaquillado por completo. Empiece por colocar la cara sobre un recipiente con agua hirviendo (cúbriendo la cabeza con una toalla) durante algunos minutos y luego frótese la cara con un paño de franela frío y húmedo.

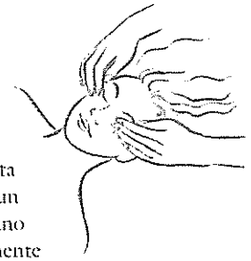
Cuando le dé masaje a otra persona empiece por aplicar una ligera presión y pregúntele cómo se siente. Siempre podrá ajustarla de acuerdo con lo que le diga. Deje que la persona se acueste y empiece por darle un enérgico masaje en la frente con las puntas de los dedos, empezando por el centro y alejándose progresivamente de él. Finalice el masaje con la aplicación de una máscara facial (véase p. 58).

Izquierda. Para dar un masaje terapéutico aplique presión en cada uno de estos puntos, tal y como se indica a continuación.



1 Empezando por el punto ①, presione un poco con uno o dos dedos. Trabaje simultáneamente ambas cejas presionando con los dedos índice, breve pero suavemente, en los puntos ②-⑤.

2 Cuando llegue a las sienes ⑥ presione durante unos cinco segundos. Para ello puede emplear dos dedos a cada lado.



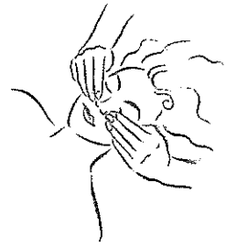
3 Empezando por el punto ⑦, próximo a la nariz, vaya presionando sucesivamente en los siguientes puntos hasta llegar al ⑫. Emplee un solo dedo de cada mano y hágalo simultáneamente en ambos lados.

4 Coloque el dedo índice entre la nariz y el labio superior ⑬ de forma que quede paralelo a este último, y presione.

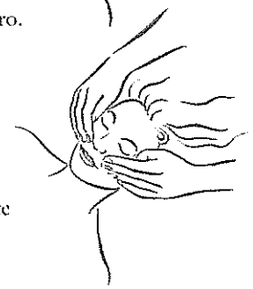
5 Empleando el mismo dedo presione en el punto ⑭, situado bajo el labio inferior, y a continuación hágalo con ambos dedos índice en la comisura de los labios ⑮.

6 Desplace suavemente los dedos hasta los puntos ⑯, a la altura del extremo inferior de las orejas, y presione levemente.

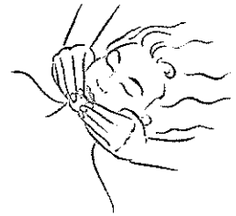
7 Frote enérgicamente con las puntas de los dedos, partiendo desde el punto central ①, desplazándolos por la frente y las cejas y siguiendo los contornos del rostro.



8 A continuación, frote muy suavemente bajo los ojos partiendo de ambos lados de la nariz.



9 Partiendo del punto ⑬, situado bajo la nariz, vaya deslizando suavemente los dedos hacia las mejillas.

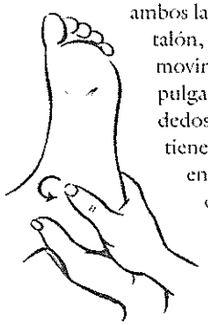


10 Finalmente, partiendo del mentón ⑭, frote toda la zona de la barbilla con las puntas de los dedos.

Masaje del pie

Un buen masaje de pies puede ser a la vez relajante y estimulante, tanto si lo da otra persona como si se trata de un automasaje terapéutico. Para conseguir la máxima eficacia es recomendable concluir el masaje de un pie antes de pasar al otro.

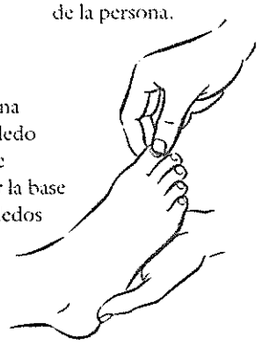
1 Aguantando el pie con ambas manos, haga fuerza con los pulgares para flexionar su arco inferior.



2 Dé masaje a ambos lados del talón, describiendo un movimiento circular con el pulgar a un lado y los demás dedos al otro. Algunas personas tienen una especial sensibilidad en esta zona, por lo que deberá tener cuidado de no presionar demasiado.

3 Aguante el pie con una mano y deslice el pulgar de la otra a lo largo de todo el empeine, desde el pulgar hasta el tobillo. Repita este movimiento desde el arranque de cada dedo (y entre ellos) presionando suavemente.

4 Dé masaje en la planta del pie y en sus extremos laterales empleando todos los dedos. Es aconsejable ejercer una presión moderada, pero ésta puede aumentarse o disminuirse en función de la sensibilidad de la persona.



5 Aguante el pie con una mano y presione cada dedo con el pulgar y el índice de la otra. Empiece por la base del dedo y deslice sus dedos hacia el extremo hasta que se junten.

6 Para finalizar, acaricie el pie entre ambas manos con los dedos apuntando hacia la pierna. Desplace las manos lenta y suavemente hacia atrás hasta que sus palmas se unan a la altura de los dedos del pie. En el caso del automasaje, finalícelo sosteniendo el pie entre sus manos durante un par de segundos y relajándose.

Tratamientos de belleza

El ajetreo característico de nuestra sociedad actual no es en absoluto beneficioso para nuestra piel y nuestro cabello. La aromaterapia puede intervenir de dos formas para ayudarnos a mejorar nuestro aspecto. Por una parte, las propiedades físicas de los aceites esenciales empleados en pomadas, cremas faciales y tónicos pueden ayudar a corregir algunos desequilibrios cutáneos tales como la sequedad, exceso de grasa, acné, psoriasis y otras afecciones o imperfecciones. Por otra, la función psicológica de la aromaterapia también ayuda a aliviar la tensión y combatir el estrés, que suelen ser las causas de muchas afecciones cutáneas menores.

LAS POMADAS

La primera crema facial que se conoce fue la preparada en el año 150 por el médico griego Galeno. Era una mezcla de cera de abejas, aceite de oliva y algo de agua de rosas. Se la conocía como «pomada fría» debido a la sensación de frescor que proporcionaba al ser aplicada sobre la piel. Con el paso del tiempo, el aceite de oliva fue sustituido por el de almendras. Sin embargo, el concepto de mezclar aceite y agua sigue siendo el principio básico de las cremas limpiadoras y las hidratantes. Parece ser que para evitar la pérdida de humedad es mucho más eficaz emplear el aceite mezclado con agua que solo. Por desgracia, en muchos de los productos que se comercializan en la actualidad se han introducido otros cambios menos afortunados. Para reducir costes de producción, es frecuente que el aceite vegetal se sustituya por un aceite mineral más económico. La cera de abejas suele decolorarse o teñirse para alterar su color amarillento natural. Y, por supuesto, el aroma de la mayoría de estas cremas limpiadoras suele deberse a esencias sintéticas. Todos estos procesos no hacen más que desvirtuar las propiedades naturales a la vez que aumentan innecesariamente el precio final.

Es fácil preparar una crema que se adapte a sus preferencias personales. Lo mejor es hacer pequeñas cantidades para que siempre esté fresca. (Recuerde que cuando se mezcla un aceite esencial con un aceite portador, sus propiedades terapéuticas desaparecen al cabo de unos tres meses.) Dado que puede emplearse una gran variedad de aceites esenciales, lo mejor es variar ligeramente la receta cada vez que se prepare la crema. Recuerde que es necesario guardarla en un envase hermético y preferiblemente en un lugar fresco.

Usted puede preparar su propia crema limpiadora e hidratante empleando 20 ml (4 cucharaditas) de aceite de almendras (también puede usar 5 ml de aceite de aguacate y 15 ml de aceite de almendras para que la mezcla sea más nutritiva), 2 cucharadas soperas de cera de abejas rallada, 20 ml de agua destilada o mineral y 8 gotas de aceite esencial. Las proporciones de aceite y cera de abejas pueden modificarse para variar la untuosidad de la crema.

Aceites esenciales recomendables para cada tipo de piel

Piel seca: geranio, jazmín, sándalo
Piel normal: geranio, lavanda, jazmín
Piel grasa: bergamota FCF, ciprés, geranio
Piel sensible: manzanilla, neroli, rosa

Para preparar su propia crema: ralle la cera de abejas antes de pesarla. Mézclela con el aceite de almendras en un recipiente de pyrex o de vidrio a

prueba de calor y póngalo al baño de María a fuego lento. Remueva la mezcla hasta que la cera se haya derretido completamente, sáquelo del fuego y añada el agua y el aceite esencial. Puede emplear un solo aceite esencial o una combinación de dos o tres aceites distintos, pero es importante que no exceda el número de gotas recomendado. Bata enérgicamente la mezcla hasta que adquiera una textura cremosa y póngala inmediatamente en un frasco esterilizado con cierre hermético. Esta crema puede conservarse durante un mes sin necesidad de guardarla en la nevera.

MÁSCARA FACIAL

A pesar de que son útiles para cualquier tipo de piel, las máscaras faciales son especialmente beneficiosas para las pieles grasas pues las limpian profundamente, eliminan las impurezas, les proporcionan aceites esenciales y les devuelven la humedad. Una buena base es la mezcla de yogur natural y harina de avena muy fina. La harina de avena es muy útil para eliminar la suciedad y suavizar la piel, mientras que el ácido del yogur es ideal para eliminar las bacterias nocivas. A esta mezcla se le añaden también unas gotas de aceites esenciales, o de una mezcla de aceites, en función del tipo de piel (véanse las recomendaciones que se dan más adelante). El conjunto debe mezclarse hasta que sea homogéneo. Con dos cucharadas soperas de yogur y otro tanto de harina de avena se obtiene una cantidad suficiente para por lo menos dos aplicaciones. La mezcla debe mantenerse tapada y se conserva durante una semana si se la guarda en la nevera.

Antes de aplicar una máscara facial, y especialmente en el caso de las pieles grasas, es muy útil darle a la cara un baño de vapor que abra los poros permitiendo que la máscara limpie más profundamente. Llene un recipiente profundo con agua hirviendo, coloque su cara sobre él y cubra su cabeza y el recipiente con una toalla. El vapor abrirá los poros, penetrará en ellos y hará que la suciedad salga a la superficie. Para ayudar a ablandar las pieles secas es aconsejable añadir unas gotas de aceite de yoyoba o de primavera (véanse pp. 65-66).

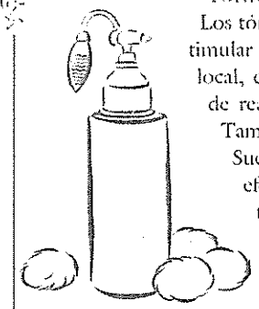
Aplique la máscara con los dedos hasta cubrir todas las partes expuestas de la cabeza. No la aplique sobre los ojos o cerca de ellos. Pasados unos 30 minutos la máscara ya estará algo seca y dura y podrá ser eliminada con agua caliente y una toalla. Para cerrar los poros puede salpicarse con agua fría o con agua de rosas.

Si se desea obtener una máscara de mayor consistencia y con la que se pueda frotar bien la cara, se puede sustituir la harina de avena por copos de avena y media cucharadita de salvado. El salvado penetra en los poros y es de gran utilidad para eliminar la suciedad, la grasa y las células epiteliales muertas. Para suavizar y nutrir las pieles secas puede añadirse miel a la máscara facial.

Aceites esenciales recomendables para cada tipo de piel

Piel normal o seca: manzanilla, geranio, sándalo
Piel grasa: cedro, bergamota FCF, geranio
Piel madura: incienso, mirra, sándalo

TÓNICOS



Los tónicos se emplean para estimular la circulación sanguínea local, que es la que se encarga de realizar el aporte de agua. También humedecen la piel. Suelen emplearse después de efectuar una limpieza de cutis, para eliminar residuos tales como células muertas, suciedad y restos de maquillaje. La modalidad más sencilla consiste en lavarse la cara con agua fría, con el consiguiente efecto refrescante y estimulante, especialmente a primera hora de la mañana. Lo único que le falta es el aroma.

Para preparar un tónico simple pero efectivo basta con diluir unas gotas de aceite esencial en agua mineral o destilada. Los aceites de lavanda y rosa son algunos de los más indicados pues se adaptan a la mayoría de tipos de piel. También pueden emplearse los aceites que se recomiendan más adelante para cada tipo de piel. Estos tónicos, empleados con pulverizador y guardados en la nevera, son ideales a cualquier hora del día.

Aceites esenciales recomendables para cada tipo de piel

Piel grasa: bergamota FCF, lavanda
Piel normal o seca: geranio, lavanda, manzanilla amarga, rosa
Piel sensible: manzanilla

Para preparar su propio tónico: disuelva hasta 10 gotas (en total) de uno o dos de los aceites esenciales recomendados en 50 ml de agua mineral, o 2 gotas en cada 10 ml de agua mineral. Esta mezcla puede ponerla en un atomizador y emplearlo ocasionalmente a lo largo del día para refrescarse. Tenga mucho cuidado de que no le salpique los ojos. Es mejor preparar siempre pequeñas cantidades de tónico, pues no suele conservarse más de tres días.

No es recomendable emplear agua del grifo dado que suele contener muchos aditivos químicos.

ACLARADO DEL CABELLO

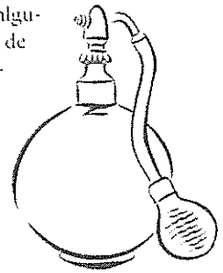
Después de lavarse la cabeza puede efectuar un aclarado final con 1 litro de agua caliente a la que previamente le habrá añadido unas cuantas gotas de aceite esencial o de una mezcla de aceites. Asegúrese de que el aceite se ha dispersado en el agua de forma homogénea antes de emplearla para aclarar el cabello.

PERFUMES

Usted puede crear sus propios perfumes a base de mezclar los aceites esenciales que más le agraden, con lo que se beneficiará de sus cualidades terapéuticas a la vez que de su aroma. Dado que pueden realizarse un infinito número de combinaciones, no se olvide de tomar nota de los aceites que emplea (incluyendo el número de gotas de cada uno) si no quiere acabar con una mezcla fantástica pero absolutamente irrepetible.

Una vez realizada la mezcla de aceites esencia-

les, podrá emplearla de varias maneras. Puede esparcir algunas gotas sobre un trozo de tela y colocarlo en el armario de la ropa, o emplearlo como ambientador. Si piensa aplicarse el perfume directamente sobre la piel, lo primero que tendrá que hacer es diluirlo en un aceite portador de yoyoba (aproximadamente 10 gotas de aceite esencial por 10 ml de aceite de yoyoba) y emplear cantidades muy pequeñas.



Tratamientos de salud

En nuestra vida cotidiana sufrimos una serie de dolores, molestias y pequeñas afecciones que no acostumbramos a tratar con medicamentos. La aromaterapia puede ser una excelente alternativa para todos estos casos. Al emplear el aceite adecuado para un baño de vapor, compresa, inhalación o gargarismo, no sólo aliviaremos inmediatamente la dolencia sino que el agradable aroma del tratamiento nos producirá un efecto vigorizante que estimulará nuestras propias defensas contra la afección.

SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR

Una de las principales finalidades de las saunas y baños de vapor consiste en ayudar al organismo a liberarse de fluidos y toxinas. Naturalmente, esto se consigue mediante una atmósfera caliente y húmeda que hace que aumente la circulación a la vez que se abren los poros. Si en un algodón se vierten de 4 a 8 gotas (en total) de uno o varios aceites esenciales, se liberarán sus moléculas aromáticas y circularán por el aire del baño de vapor.

Para la sauna, pueden añadirse 2 gotas de aceite esencial a cada medio litro de agua que se vaya a verter sobre la fuente de calor.

Los aceites que se emplean habitualmente son los de eucalipto, abeto o limón, pero el de *Melaleuca alternifolia* también puede ser muy apropiado.

COMPRESAS

Según las circunstancias, deberán emplearse compresas frías o calientes. Las compresas frías se emplean para aliviar el dolor producido por un golpe o una herida, así como para reducir las hinchazones y la fiebre. Las compresas calientes estimulan la circulación, abren los poros y alivian el dolor debido a causas internas, como calambres, artritis y gota.

Para hacer una compresa, añada algunas gotas de uno o varios aceites esenciales a un recipiente con agua; lo ideal es verter un máximo de 6 gotas por cada 100 ml de agua. Tome un paño o una toalla, sumérjala en el agua, escúrrala y aplíquela sobre la piel. Si es necesario, puede mojarla cada cierto tiempo. Las compresas frías hay que remojarlas con frecuencia, pues tienden a calentarse con el calor corporal. Para mantener las compresas calientes a la temperatura deseada puede ser necesario cubrirlas con una botella de agua caliente. En ambos casos puede taparse la compresa con algún material impermeable para evitar mojar más de lo necesario.

Una vez más, recomendamos que para hacer compresas no se emplee más de una gota de los aceites que pueden irritar la piel (véase p. 46).

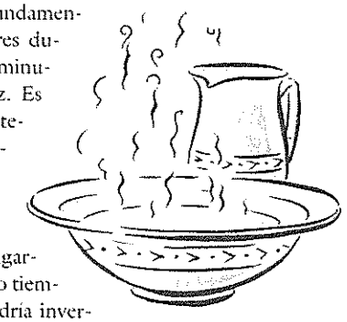
INHALACIONES

Las inhalaciones pueden ser un eficaz medio descongestionante. Para una inhalación directa, vierta de 4 a 8 gotas de un aceite o mezcla en un pañuelo.

Para los casos de insomnio, salpique su almohada con algunas gotas de un aceite sedante, o una mezcla de varios. Para esta finalidad son apropiados, entre otros, los aceites de lavanda, neroli y amaro.

INHALACIÓN DE VAPORES

En un recipiente con agua muy caliente se pueden verter uno o varios aceites esenciales en una proporción aproximada de 8 gotas por litro, pero consulte antes la tabla de la p. 46 para cerciorarse de cuáles son los aceites que deben emplearse en dosis menores. Remueva el agua para que el aceite se disperse. Cubra su cabeza y el recipiente con una toalla y, manteniendo la cara a unos 15 cm de la superficie del agua, respire profundamente los vapores durante unos minutos cada vez. Es importante tener en cuenta que la inhalación de vapores no debe prolongarse demasiado tiempo, pues podría invertirse su efecto produciéndose una inflamación de mucosas y una obstrucción de conductos. La inhalación de vapores no es aconsejable para aquellos que sufren de asma.



La menta es excelente para los vapores pues descongestiona la nariz y la piel, pero sólo debe emplearse una gota en un gran recipiente con agua (véase p. 46 para las dosificaciones correctas).

Hay diversos aceites esenciales que pueden ser muy útiles para hacer inhalaciones que alivien la gripe y los resfriados, pero a la hora de hacer la elección es necesario que tenga en cuenta la hora del día. Por ejemplo, no es conveniente emplear cayeput antes de irse a dormir, pues es un aceite excitante y le costaría conciliar el sueño. Sin embargo, mezclando el cayeput con un aceite sedante, como el de lavanda, puede obtener una mezcla muy apropiada.

GARGARISMOS

Las gárgaras son muy eficaces para aliviar el dolor de garganta y encías, así como para una higiene bucal completa. Añada una sola gota de aceite a un vaso de agua caliente y remueva enérgicamente para asegurarse de que se dispersa uniformemente.

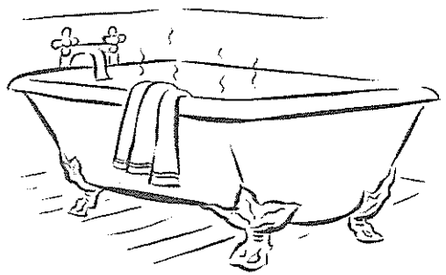
Tratamientos de baños

Desde tiempos inmemoriales se sabe que el baño es una buena manera de mantener la salud y la buena apariencia, a la vez que de obtener un bienestar general. En el baño, los aceites esenciales tienden a permanecer en la superficie del agua haciendo que se respiren sus vapores aromáticos y se aprovechen sus propiedades terapéuticas. Cuando se emplean aceites esenciales en la ducha o en lavados locales sus moléculas terapéuticas son absorbidas a través de la piel y acceden al torrente sanguíneo. Los baños de pies también constituyen una buena forma de beneficiarse de las propiedades de los aceites esenciales, y son una excelente alternativa en aquellos casos en que no se pueda tomar un baño completo.

BAÑO

El baño aromático es una maravillosa forma de disfrutar de las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales. Al agua de una bañera se le pueden añadir de 4 a 6 gotas de un aceite o mezcla. Es muy beneficioso relajarse y permitir que el aceite penetre en la piel mientras se respiran sus vapores. Para relajarse completamente necesitará por lo menos 10 minutos. Asegúrese de dispersar bien el aceite antes de meterse en la bañera.

Si tiene la piel muy sensible es mejor que diluya el aceite antes de verterlo en la bañera. Para ello, disuelva un total de 4 a 6 gotas de uno o varios



aceites esenciales en una cucharadita de leche o en 2 cucharaditas de un aceite vegetal de calidad (véanse pp. 65-67).

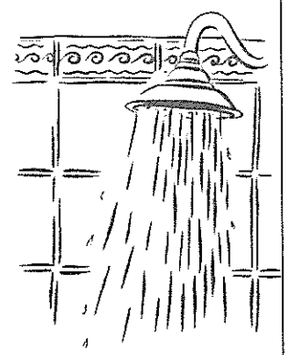
Cuando se notan los primeros síntomas de un resfriado puede ser muy beneficioso emplear una mezcla de aceite de naranja y alguno de los aceites esenciales de especias. La naranja contiene vitamina C, por lo que estimula el sistema inmunológico y le ayuda a combatir la infección. Los aceites de especias inducen la transpiración y ayudan a que el organismo desprenda las toxinas.

Tanto el aceite esencial de naranja como los de especias pueden llegar a irritar la piel, por lo que habrá que emplearlos en pequeñas dosis y diluirlos previamente en leche o en un aceite vegetal.

No es recomendable emplear este tipo de baños más de cuatro veces a la semana, pues podrían resecar la piel y hacer que ésta perdiese sus defensas naturales.

DUCHA

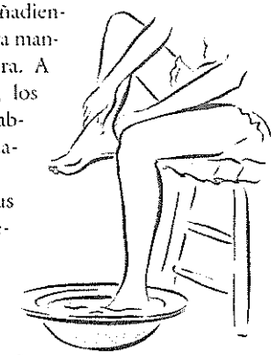
Después del aclarado, pueden añadirse dos o tres gotas de aceite esencial en una esponja o en un paño húmedo y frotarse enérgicamente todo el cuerpo. Si lo desea, puede hacerlo mientras permanece bajo el chorro de la ducha. En caso contrario, asegúrese a continuación de aclarar bien todo el cuerpo con agua. Para este tipo de aplicación puede emplearse cualquier esencia de flores.



BAÑOS DE PIES

Son una excelente manera de relajar y refrescar los pies cansados y doloridos a la vez que se estimulan otras partes del cuerpo. La reflexología es una variante de la acupresura que se basa en la idea de que cada órgano del cuerpo tiene su correspondiente punto reflejo en la planta del pie. Los reflexólogos saben cómo estimular cada órgano desde la planta del pie, pero también se puede obtener un efecto muy positivo dando un simple masaje a toda la planta. Con toda seguridad, además de estimular la circulación en los pies se beneficiarán también otras partes del cuerpo. También pueden frotarse los pies mientras éstos están en remojo.

Para aumentar la efectividad del baño de pies, añada 3 o 4 gotas de aceite esencial a una palangana con agua caliente. Asegúrese de que el aceite se ha dispersado bien antes de introducir los pies en el agua. Déjelos en remojo durante un mínimo de 10 minutos. Si fuese necesario, puede ir añadiendo agua caliente para mantener la temperatura. A través de los pies, los aceites esenciales se absorben muy rápidamente.



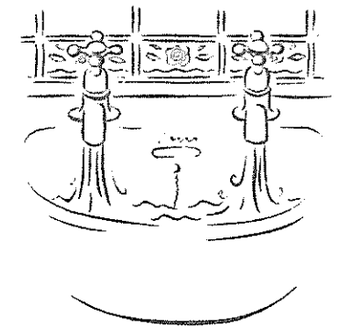
Para hacer que sus pies estén como nuevos después de una larga y dura jornada, basta con darles un buen masaje seguido de un baño de pies con una sola gota de esencia de menta. (Dado que este aceite esencial es muy fuerte es importante añadir **sólo una gota**.)

LAVADOS LOCALES

A un recipiente grande y lleno de agua caliente, añádale varias gotas de un aceite esencial o mezcla de varios. Remueva bien para asegurarse de que los aceites se dispersen correctamente, sumerja un paño o toalla, escúrralo bien, y aplíquelo en el lugar adecuado.

Aromatizadores ambientales

La dispersión del aroma de los aceites esenciales en el aire es una forma simple, pero eficaz, de aprovechar las virtudes de la aromaterapia. Hay varias maneras de conseguir que los aromas de los aceites esenciales se dispersen por una habitación. Veamos algunas de las más habituales.



VAPORIZADORES

En la actualidad existen algunos vaporizadores muy bonitos concebidos especialmente para evaporar aceites esenciales. Generalmente son de cerámica o de terracota, pero también los hay de cristal y de porcelana.

El principio en que se basa su funcionamiento es siempre el mismo: calentar (con una pequeña vela o con una bombilla eléctrica) un pequeño recipiente que contenga una mezcla de agua y aceites esenciales. Todo lo que hay que hacer es llenar el vaporizador con unas cucharaditas de agua, añadirle 4 o 6 gotas de un aceite esencial o una mezcla de varios, y encender la vela o enchufar la lamparilla. Cuando la mezcla de aceites y agua empiece a calentarse se desprenderán unos vapores aromáticos que no tardarán en invadir toda la habitación con el aroma que usted haya elegido.

Este método puede emplearse para combatir los gérmenes en la habitación de un enfermo, para crear un determinado ambiente o, simplemente, para refrescar el aire.

ANILLOS AROMATIZADORES

Pueden ponerse unas gotas de aceites esenciales directamente sobre una bombilla, pero al cabo de un tiempo ésta se volverá pegajosa y puede decolorarse. Existen unos anillos especiales que pueden colocarse alrededor de las bombillas y llenarse con agua y aceites. Si emplea cualquier sistema que se acople a una bombilla, asegúrese de que ésta esté desconectada y fría antes de hacer cualquier manipulación.

RADIADOR Y HUMIFICADOR

Los radiadores son otra de las fuentes de calor que pueden aprovecharse para dispersar aromas. Puede empaparse un algodón con algunas gotas de aceites esenciales y colocarlo directamente sobre el radiador. También pueden añadirse aceites esenciales a los humificadores que dispersan vapor por la habitación.

Asimismo puede ponerse en la habitación un recipiente con agua hirviendo y añadirle unas gotas de aceites esenciales. Si se hace esto, es mejor mantener cerradas todas las puertas y ventanas de la habitación.

ATOMIZADOR

Para dispersar un aroma por la habitación también puede emplearse un pulverizador para plantas o cualquier tipo de atomizador. Añada 4 gotas de aceite esencial a 250 ml de agua caliente, ponga la mezcla en el pulverizador, agítelo bien y pulverice. Acuérdese de no pulverizar sobre los muebles o elementos de madera.

Algunos aceites son muy útiles para ahuyentar insectos. Para las pulverizaciones puede emplearse uno o varios de los siguientes aceites (todos ellos son buenos repelentes de insectos): clavo, eucalipto, geranio, lavanda, limón, melisa o menta.

No hay que olvidar que el sentido del olfato se adapta rápidamente a cada olor por lo que, para juzgar correctamente la intensidad de un aroma en una habitación, será necesario ausentarse de ella durante unos minutos mientras se está vaporizando el aceite y regresar poco después.

Algunos aceites son muy útiles para reducir, e incluso eliminar, gran parte de los gérmenes del aire. A pesar de que la mayoría de aceites esenciales producen un cierto efecto bactericida, los que ejercen una acción más enérgica son los de bergamota, cayeput, clavo, enebro, eucalipto, lavanda, limón, niaouli, romero, *Melaleuca alternifolia* y tomillo.

La esencia de pino, así como cualquiera de las de cítricos o de flores, son las más apropiadas para darle al aire una sensación de frescor. Pueden emplearse tanto en vaporizadores como en atomizadores.

Aceites portadores

Básicamente, los aceites portadores no son más que aceites vegetales puros y sin refinar que se emplean para diluir los aceites esenciales que van a emplearse para masajes o que van a estar en contacto directo con la piel. A excepción del aceite de lavanda, que se describe en el capítulo siete, los aceites esenciales son productos demasiado concentrados como para ser utilizados sin diluir. Los aceites vegetales a emplear deben ser prensados en frío y filtrados sin la adición de solventes. También deben estar libres de aditivos sintéticos e impurezas. No deben emplearse aceites minerales, pues no penetran en la piel y pueden inhibir la acción de los aceites esenciales.

LOS PRINCIPALES ACEITES PORTADORES

Los aceites portadores facilitan la penetración de los aceites esenciales en el cuerpo. Son ricos en ácidos grasos naturales y pueden incluir vitaminas, tales como la A y la E, que nutren y regeneran la piel, ayudando a mantenerla elástica y sana. Los aceites de semillas suelen contener potasio y magnesio, mientras que el de semillas de sésamo es también una fuente de calcio.

ACEITE DE ALMENDRAS DULCES (LECHE DE ALMENDRAS)

La leche de almendras es el aceite portador más apropiado para el masaje, es de gran calidad y muy apreciado en Oriente. No irrita ni siquiera las pieles más sensibles. Lubrifica y suaviza la piel y se dice que también le da elasticidad, evitando la aparición de arrugas. Contiene algunas vitaminas del complejo B.

ACEITE DE SEMILLA DE ALBARICOQUE

Este aceite ayuda a mantener saludable la piel y los tejidos superficiales. Su ligereza le permite penetrar con rapidez y suavizar incluso las pieles más curtidas.

ACEITE DE AGUACATE

Es uno de los aceites más penetrantes, ideal para las pieles secas y curtidas. Se trata de un aceite muy nutritivo pues contiene una gran cantidad de minerales y vitaminas, incluyendo la A, la E y el complejo B.

Para aumentar el poder de penetración de la leche de almendras o del aceite de pepitas de uva, se les puede añadir un 10 % de aceite de aguacate. Éste es también muy beneficioso para los tejidos grasos.

ACEITE DE CALÉNDULA

Se extrae de las caléndulas y suele mezclarse con un aceite portador, normalmente con leche de almendras. Contiene los aceites esenciales de la planta y se afirma que ayuda a reducir las inflamaciones y a rejuvenecer los tejidos.

ACEITE (LIGERO) DE COCO

La textura de este aceite no es oleosa y, debido a su facilidad de expansión, constituye un vehículo ideal para la mayoría de aceites esenciales. Es bastante más caro que la mayoría de los aceites portadores de uso general.

ACEITE DE PRIMAVERA

El aceite de primavera se extrae de las semillas de esta flor y contiene gran cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, tales como el linoléico. Una de sus propiedades más conocidas es la de hacer disminuir la velocidad de coagulación de la sangre. Es apropiado para una gran variedad de afeccio-

nes cutáneas, como por ejemplo la psoriasis y los eccemas. Se pueden incluir pequeñas cantidades en las mezclas para masajes o en las pomadas para tratar problemas de alergias.

ACEITE DE PEPITAS DE UVA

Se trata de un aceite de textura extremadamente fina y que se extiende con mucha facilidad, por lo que es ideal para dar masajes y como aceite portador de uso general. Dado que es prácticamente inodoro, no enmascara el aroma de los aceites esenciales. Es un aceite portador muy apropiado para los aceites esenciales de nota alta. Su consistencia es ligera, por lo que facilita la penetración de los aceites esenciales a través de la piel sin dejar un rastro aceitoso. Es un aceite bastante barato.

ACEITE DE AVELLANA

Es un aceite penetrante y nutriente que ayuda a evitar la deshidratación de la piel.

ACEITE DE YOYOBA

Se trata de un aceite penetrante e inodoro cuya consistencia es la de la cera líquida. Es estable y se conserva durante mucho tiempo. Buen acondicionador para todo tipo de pieles, especialmente las de cierta edad. La yoyoba es muy útil contra el cabello seco y la caspa, pudiéndose aplicar pura para dar masaje en el cabello y cuero cabelludo. Es el aceite portador menos grasiento, por lo que constituye una base ideal para los perfumes.

ACEITE DE SÉSAMO

Es un aceite de masaje muy ligero y penetrante que, a la vez, proporciona un buen aporte de calcio.

ACEITE DE GERMEN DE TRIGO

El aceite de germen de trigo es muy rico en vitamina E, lo que le confiere notables propiedades curativas. Se le suele incluir en las mezclas por sus propiedades conservantes y antioxidantes. A una mezcla se le puede añadir hasta un 10 % de aceite de germen de trigo. Es muy útil para tratar las pieles secas o de cierta edad, así como las que presentan roturas de capilares. También ayuda a reducir el tamaño de las cicatrices de heridas u operaciones, pudiendo ser de gran ayuda para evitar las señales dejadas por los casos graves de acné. Es de consistencia espesa y pegajosa, por lo que es aconsejable mezclarlo con aceite de pepitas de uva o leche de almendras (25 % de aceite de germen de trigo y 75 % del otro aceite). **Advertencia:** Los aceites de germen de trigo no deben emplearse en aquellas personas que son alérgicas al trigo.

MEZCLAS

A pesar de que los aceites esenciales pueden conservarse durante bastante tiempo (la mayoría duran muchos años si se los mantiene en condiciones adecuadas), cuando se los mezcla con un aceite portador se oxidan mucho más deprisa, y éste es un factor que debe ser tenido en cuenta al preparar las mezclas. Lo ideal es preparar pequeñas cantidades y emplearlas en el lapso de unos meses para evitar que se vuelvan rancias. Las mezclas deben guardarse siempre en un lugar fresco y oscuro y, si es posible, en botellas de color ámbar.

CÓMO PREPARAR UNA MEZCLA

Para uso doméstico, es recomendable añadir 1 ml (20 gotas) de un aceite esencial o mezcla de aceites (hasta un máximo de tres) a 50 ml de aceite portador (4 gotas por cada 10 ml). Recuerde que algunos aceites esenciales deben emplearse en dosis menores (véase la tabla de la p. 46). La mezcla debe ser agitada enérgicamente para asegurarse de que se obtiene un resultado homogéneo.

Por supuesto, antes de elegir los aceites esenciales para la mezcla es necesario que usted conozca

cuáles son las aplicaciones de cada uno de ellos. (Se explican detalladamente en los capítulos dos, cinco, seis y siete.) Por ejemplo, si lo que necesita es tener a mano un remedio contra el estrés, prepare 5 o 10 ml de una mezcla de lavanda y manzanilla en iguales proporciones (puede añadir unas gotas de rosa para darle un toque especial). Cuando lo necesite, vierta en el baño un máximo de 6 gotas de esta mezcla. También puede agregar 4 gotas a 10 ml de aceite de pepitas de uva o de leche de almendras y darse un buen masaje.

Para seleccionar los aceites esenciales a emplear en una mezcla puede hacerse una lista de aquellos que puedan emplearse para la finalidad (o finalidades) que usted desee. Asegúrese de apuntar al lado del nombre de cada aceite su nota correspondiente (alta, media o baja). Procure que en la mezcla intervengan aceites con similares propiedades pero distintas notas, a ser posible uno de cada nota. Si hay más de tres aceites apropiados, no sabe cuáles elegir y la mezcla va a emplearse para dar masajes, tenga en cuenta la hora del día en que los piensa usar (estimulantes para la mañana, relajantes para la noche), el estado emocional y, muy especialmente, lo que piensa hacer después del masaje.

Algunos aceites esenciales, como los de cedro, mirra, pachulí y sándalo, actúan como fijadores haciendo que disminuya la tasa de evaporación de los aceites esenciales a la vez que mantienen estables sus fragancias. De hecho, la mayoría de los de nota baja tienen estas características, una buena razón para añadir algunas gotas de esencia de rosa, pues le ayudará a fijar la mezcla.

Por regla general, cuando se trabaja con aceites esenciales es mejor empezar por dosis pequeñas. Éstas pueden incrementarse progresivamente hasta alcanzar los máximos recomendables. No es en absoluto cierto que cuanto más se emplee, mejor será el efecto; de hecho, suele suceder exactamente lo contrario.

Además de elegir los aceites adecuados también es importante que su olor sea agradable. Si no le satisface el olor de su mezcla, pruebe a añadirle unas gotas de alguna esencia de cítricos. Éstos pueden hacer que una mezcla espesa y pesada se transforme en una fragancia refrescante.

Capítulo 4

LOS ACEITES ESENCIALES Y EL CUIDADO DE LA BELLEZA

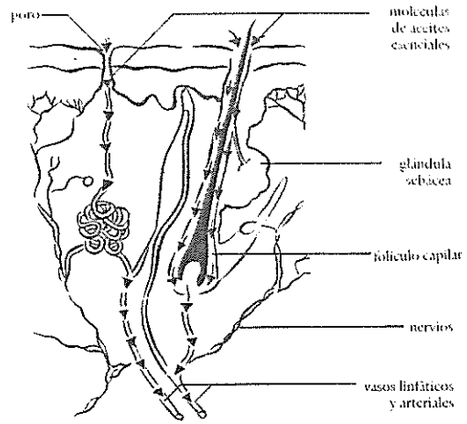
Cuidar la belleza significa algo más que emplear cosméticos para realzar la apariencia física. También representa cuidar las partes externas del cuerpo para mantenerlas sanas, y la mejor forma de hacerlo es empleando productos naturales. Los aceites esenciales pueden desempeñar un papel muy importante en todo este proceso. En este capítulo se analizan los aceites esenciales más apropiados para cada tipo de piel y se dan una serie de consejos prácticos. También se describen algunas de las afecciones cutáneas más comunes, como la seborrea y los eccemas, así como los tratamientos más adecuados para sanarlas. Las tablas que se incluyen han sido concebidas especialmente para ayudarle a elegir cuáles son los aceites y los tratamientos idóneos para su caso en particular, tanto si se trata de la sequedad de la piel como de hacer que su cabello sea más lustroso. Consulte el capítulo tres para saber la forma correcta de aplicar cada método. En las tablas encontrará toda la información necesaria para hacer una elección correcta, pero antes de hacer nada es recomendable que se lea todo el capítulo.

LA PIEL

La piel refleja el estado en que se halla el cuerpo, por lo que un buen cuidado de ésta siempre influye en la vitalidad y el estado general de salud. Se cree que determinados aceites esenciales contienen elementos naturales rejuvenecedores que estimulan el desarrollo de células nuevas y sanas a la vez que ayudan a eliminar las muertas.

Las partes expuestas de nuestros cuerpos están sometidas constantemente a los agentes externos; la mayoría de éstos no son precisamente beneficiosos y en algunos casos extremos, como en las grandes ciudades, pueden ser muy perjudiciales. Dado que la piel es considerablemente porosa, pueden penetrar todo tipo de elementos extraños; por ejemplo, nosotros no sólo respiramos aire contaminado sino que la contaminación atmosférica puede penetrar también a través de la piel. Los ambientes muy secos (con calefacción central, por ejemplo) pueden hacernos perder gran parte de la humedad de la piel. Las condiciones climáticas también juegan un papel muy importante en la salud de la piel. El sebo cutáneo es un aceite natural segregado por las glándulas sebáceas y que recubre la piel con una fina película grasienta; ralentiza la evaporación de agua y ejerce una acción antibacteriana. Las personas que viven en climas secos y cálidos suelen segregar mayor cantidad de sebo cutáneo, por lo que las que proceden de zonas menos extremas necesitan protegerse adecuadamente cuando viven o viajan a países tropicales o subtropicales.

El empleo de aceites esenciales para la piel puede ayudar a mejorar su textura y apariencia. Las civilizaciones antiguas acostumbraban a emplearlos para embalsamar debido, principalmente, ¡a su capacidad de conservar la carne! Para beneficiarse al máximo de sus propiedades, es muy importante asegurarse de que los aceites esenciales que se emplean para el cuidado de la piel sean puros y no sintéticos (con los productos que empleamos para la piel debemos tomar las mismas precauciones que con los alimentos que consumimos). Los aceites esenciales puros son productos muy fuertes, y ***nunca hay que aplicarlos directamente sobre la piel***, a excepción de la lavanda (véanse pp. 98-99), sino mezclados con un buen aceite portador (véanse pp. 65-67). Debido a sus propiedades, los aceites esenciales penetran en la piel y se expanden a todo el cuerpo por el torrente circulatorio y el sistema linfático.



Penetración de los aceites esenciales hasta el torrente circulatorio

Existen determinados aceites esenciales que equilibran la producción de sebo cutáneo y pueden

emplearse tanto para pieles grasas como para las más secas. Entre éstos pueden citarse los de geranio e ylang-ylang. Los eccemas son unas afecciones que pueden aparecer en cualquier tipo de piel y deberse a causas muy diversas, por lo que será necesario recurrir a un profesional para determinar correctamente su origen. En general, se trata de inflamaciones cutáneas superficiales que afectan principalmente a la epidermis, causando picores acompañados de la aparición de un sarpullido rojizo. También pueden aparecer pequeñas ampollas que supuran y se secan, así como una descamación, engrosamiento o decoloración de la piel. En este libro, al recomendar los aceites esenciales apropiados para tratar eccemas, distinguiremos entre los que se emplean con pieles secas o grasas.

Es importante que, antes de empezar a usarlos, lea usted las aplicaciones de los aceites esenciales que se exponen en el capítulo tres. Esto es especialmente importante en el caso de los aceites esenciales que en las tablas aparecen señalados con un triángulo. Es necesario afinar mucho con la dosificación de los aceites esenciales, por lo que deberá consultar las precauciones que se exponen en el capítulo dos, así como la tabla de la página 46. Por ejemplo, la melisa es un aceite muy útil para tratar los eccemas y otras afecciones cutáneas; sin embargo, hay que emplear cantidades muy pequeñas para evitar que se produzca el efecto inverso y cause una irritación de la piel.

Algunos aceites esenciales también son buenos desodorantes, como es el caso de los de bergamota FCF, ciprés, enebro, lavanda y neroli. Pueden emplearse para baños o para lavados locales en la higiene personal.

A continuación damos algunas sugerencias para el empleo de aceites esenciales en función del tipo de piel.

TRATAMIENTOS PARA LOS DIVERSOS TIPOS DE PIEL

PIEL SECA

La piel seca suele parecer tensa y acostumbra a tener una apariencia fina y ligeramente granulosa. Con la piel seca suele incrementarse el riesgo de descamaciones y peladuras, mientras que otra de sus características es la prematura aparición de líneas y arrugas faciales. Es indispensable usar productos que ayuden a rehidratar la piel.

El tiempo frío dificulta la circulación sanguínea y favorece la aparición de sabañones; la piel se enrojece, escuece y se inflama. Es preciso estimular la circulación sanguínea, y para ello puede recurrirse al empleo de diversos aceites esenciales. El tratamiento más eficaz son los masajes, pero los baños también pueden ser de gran utilidad.

Los eccemas suelen relacionarse con el estrés, por lo que puede ser útil emplear aceites calmantes y relajantes. A pesar de la indudable utilidad de los masajes y las cremas, puede ser preferible recurrir a los baños debido a que los aceites portadores que se emplean en las mezclas para masajes suelen ser grasientos y ocasionalmente pueden llegar a producir irritaciones.

Es mejor no emplear jabones demasiado enérgicos y evitar las temperaturas extremas. A las personas con piel seca les puede ser de gran utilidad aplicarse una vez a la semana una mascarilla facial nutritiva. En el capítulo tres se explica cómo hacer una mascarilla facial con aceites esenciales.

PIEL GRASA

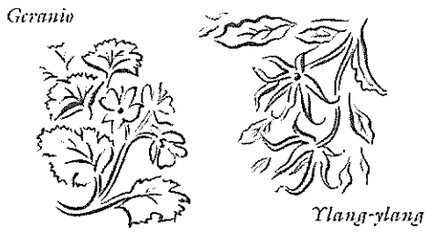
Este tipo de piel suele tener un aspecto brillante. Una de las causas se debe a que las glándulas sebáceas segregan demasiado sebo cutáneo a consecuencia de una excesiva actividad hormonal. El exceso de sebo cutáneo es frecuente que llegue a producir acné, especialmente durante la pubertad, que es cuando en el organismo se producen también otros cambios hormonales. Otras afecciones típicas son los granos, espinillas e imperfecciones de la piel. Otro factor que contribuye a ello es la dificultad para eliminar toxinas y la facilidad con que éstas se acumulan en la piel. Si se emplean jabones sintéticos fuertes el resultado puede ser peor, pues se elimina un exceso de sebo cutáneo que lo único que hace es estimular las glándulas sebáceas y provocar una mayor secreción. El exceso de secreción de sebo cutáneo se conoce como seborrea; afección que también se caracteriza por la hinchazón de las glándulas sebáceas, especialmente a los lados de la nariz y otras partes del rostro.

Todavía no se sabe exactamente cuáles son las causas de la psoriasis, propia de las pieles grasas, pero parece ser que el estrés tiene algo que ver. Se trata de una enfermedad cutánea crónica que se caracteriza por la aparición de manchas rojas, con irritación y descamación, en diversas partes del cuerpo. Suele recomendarse el empleo de aceites con efectos calmantes y sedantes, pues al reducir el estrés también influyen en la psoriasis, pero su efecto suele ser solamente temporal.

Si usted tiene la piel grasa es mejor que no emplee jabones fuertes ni hidratantes grasos. Sin embargo, puede serle muy beneficioso darse un masaje facial o someterse a vapores una vez a la semana, o bien aplicarse una mascarilla facial limpiadora una o dos veces por semana. En el capítulo tres se describen los métodos de aplicación.

PIEL MIXTA

Muchas personas, especialmente aquellas con edades comprendidas entre los veinte y cuarenta años, tienen la frente y la nariz algo grasas (a veces se la denomina «zona T»), mientras que la piel de las mejillas, cuello y alrededor de los ojos tiende a ser seca. A pesar de que es factible emplear diferentes cremas en función del tipo de piel de cada zona, lo mejor es recurrir a alguno de los aceites capaces de equilibrar la secreción de las glándulas sebáceas.



Entre éstos se encuentran los de geranio, lavanda, sándalo y ylang-ylang.

Puede ser beneficioso darse un masaje en la «zona T» y aplicarse una buena mascarilla facial una o dos veces por semana. En los apartados anteriores encontrará más información acerca de las características de las pieles secas y grasas, así como de los tratamientos más apropiados para éstas.

PIEL SENSIBLE

Este tipo de piel es muy propensa a enrojecer e irritarse, especialmente debido a los elementos presentes en la contaminación ambiental y a los productos de belleza sintéticos. La sensibilidad de la

piel suele venir acompañada de la rotura de pequeños capilares debido a la mala circulación. Si usted tiene la piel sensible es mejor que evite los cosméticos que contienen alcohol, los productos sintéticos y la lanolina.

PIEL MADURA

Por regla general, la piel es más grasa durante la juventud y tiende a secarse con la edad debido a que se reduce la secreción de sebo cutáneo. La disminución de los aceites naturales es una de las causas de las arrugas. La piel madura también se caracteriza por su incapacidad para retener agua, así como por su falta de elasticidad y vitalidad.

CUIDADOS ELEMENTALES DE LA PIEL FACIAL

Para lavarse la cara es mejor no emplear jabón. La mayoría de jabones son muy irritantes para la piel debido a que contienen detergentes y fragancias sintéticas. Además, la mayoría son demasiado alcalinos.

Lo ideal es emplear un desmaquillador a base de ceras y aceites. Esto se debe a que la mayoría de maquillajes también tienen una base de ceras y aceites. Para eliminar cualquier resto de suciedad también puede emplearse un tónico facial o una leche limpiadora. Durante el día deben emplearse cremas hidratantes, pues protegen a la piel ante las variaciones extremas de la temperatura y evitan la pérdida de humedad. Todos estos productos pueden ser fácilmente elaborados con medios domésticos. Por supuesto, para enriquecerlos aún más también pueden añadirse los aceites esenciales más adecuados para cada tipo de piel. En el capítulo tres encontrará las recetas para elaborar sus propias cremas y tónicos. Las tablas de las páginas 73 y 74 le ayudarán a elegir los aceites o mezclas idóneos para cada caso, pero también puede emplear los que se recomiendan en el capítulo tres. Aunque a usted le pueda gustar más emplear aceites diferentes para las cremas hidratantes y para las limpiadoras, la fórmula básica es idéntica para ambas. Si a esto le añade un masaje facial y una mascarilla una o dos veces por la semana (véase capítulo tres), dispondrá de todo lo necesario para gozar de una piel sana y hermosa.

OTROS PROBLEMAS DE LA PIEL

Las irritaciones cutáneas pueden deberse a factores tan diversos como el estrés, el consumo de antibióticos o esteroides, alergia a los alimentos, o a los aditivos de los alimentos, cambios de temperatura muy acusados, productos químicos, detergentes u otros productos sintéticos. El determinar las causas de la afección es tan importante como el tratamiento para aliviar los síntomas de la piel.

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

ESTADO DE LA PIEL	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavado de pelo	masaje	infusión o té	loción capilar	facial	gargarismos	nebulizador
PIEL SECA														
piel agrietada	benjuí	●			●				●					
	mirra	●			●			●	●					
	sándalo	●		●	●			●	●					
sabañones	pimienta negra ▲								●					
	ciprés	●							●					
	enebro ▲	●							●					
	mejorana	●							●					
dermatitis	bergamota FCF	●	●		●				●					
	manzanilla	●	●		●				●					
	geranio	●	●		●				●					
	lavanda	●	●		●				●					
	neroli	●	●		●				●					
	rosa	●	●		●				●					
eccemas	bergamota FCF	●	●		●				●					
	manzanilla	●	●		●				●					
	geranio	●	●		●				●					
	lavanda	●	●		●				●					
	sándalo	●	●		●				●					
tónico	geranio				●				●					
	jazmín ▲				●				●					
	rosa				●				●					
	ylang-ylang				●				●					
PIEL GRASA														
acné	bergamota FCF	●			●				●					
	cedro	●			●			●	●					
	enebro ▲	●			●				●					
	limón ▲				●			●	●					
	pachulí				●				●					
	sándalo	●			●			●	●					
seborrea	ciprés	●			●				●			●		
	geranio	●			●				●			●		
	lavanda	●			●				●			●		
	sándalo	●			●				●			●		
	ylang-ylang	●			●				●			●		
puntos negros	limón ▲				●			●						
	menta ▲				●			●						
escozores	bergamota FCF	●		●				●						

Nota: ● Indica la aplicación concreta de cada tipo de aceite.
▲ Indica que se deben emplear pequeñas dosis de aceite (véase p. 46).

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

ESTADO DE LA PIEL	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
escozores	manzanilla	●		●				●	●					
	enebro ▲	●		●				●	●					
	lavanda	●		●				●	●					
eccemas	bergamota FCF	●	●		●				●					
	manzanilla	●	●		●				●					
	geranio	●	●		●				●					
	lavanda	●	●		●				●					
	sándalo	●	●		●				●					
psoriasis	bergamota FCF				●				●					
	lavanda				●				●					
	sándalo				●				●					
PIEL SENSIBLE														
	manzanilla	●			●				●					
	neroli	●			●				●					
	rosa	●			●				●					
PIEL MADURA														
degeneración celular	incienso				●				●			●		
	mirra				●				●			●		
	neroli				●				●			●		
	rosa				●				●			●		
deshidratación	manzanilla				●				●			●		
	ciprés				●				●			●		
	geranio				●				●			●		
	lavanda				●				●			●		
	neroli				●				●			●		
	sándalo			●	●				●			●		
arrugas faciales	incienso				●				●			●		
	neroli				●				●			●		
piel laxa	pachuli				●							●		
OTROS PROBLEMAS CUTÁNEOS														
pie de atleta	lavanda	●			●			●						
	mirra	●			●			●						
	pachuli	●			●			●						
	Melaleuca alternifolia	●			●			●						
ampollas	manzanilla	●	●					●						
	lavanda	●	●					●						

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

ESTADO DE LA PIEL	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
ampollas	mirra	●	●					●						
quemaduras	manzanilla		●					●						
	eucalipto		●					●						
	lavanda		●					●						
cortes	manzanilla		●		●			●						
	eucalipto		●		●			●						
	lavanda		●		●			●						
	mirra		●		●			●						
inflamaciones	manzanilla		●					●						
	amaro ▲		●					●						
	incienso		●					●						
	rosa		●					●						
llagas	incienso	●			●			●						
estiramientos	lavanda								●					
	neroli								●					
venillas	manzanilla				●									
	neroli				●									
	rosa				●									

Notas ● Indica la aplicación particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 46).

El cabello

El cabello es una de las primeras cosas en que nos fijamos al ver a una persona. Es realmente su «corona triunfal». A pesar de que, técnicamente hablando, el cabello es material orgánicamente muerto, es esencial cuidarlo adecuadamente para que conserve un aspecto saludable. Los folículos pilosos son zonas dotadas de gran vitalidad, que constan de una capa de células epiteliales y tejido conjuntivo y que envuelven la raíz de cada pelo. El cabello crece a partir de estos folículos del cuero cabelludo, que necesitan el constante aporte de nutrientes y oxígeno de la sangre. Es importante cepillar el cabello a diario para estimular el flujo sanguíneo y hacer que el cabello crezca con fuerza. Lo ideal es cepillarlo enérgicamente con un cepillo de cerdas naturales.

El pelo consta de tres capas; la capa externa, o cutícula, está formada por queratina, una proteína

que lo protege de las bacterias y retiene la humedad; el cortex, que contiene el pigmento que le confiere su color; y la médula, la parte más interna, que le da grosor.

La sequedad del cabello puede deberse a diversas causas, tales como pérdida de humedad, exceso de exposición al sol, abuso del secador de pelo, calefacción central, productos químicos como los que se emplean para hacer la permanente, e incluso el empleo de champús demasiado fuertes. Esto hace que el pelo se vuelva áspero y quebradizo, con lo que puede dañarse con facilidad. El aceite de yoyoba es muy nutritivo, por lo que es aconsejable aplicarlo una vez a la semana antes de enjabonar el cabello. Para ello basta con poner una pequeña cantidad en la palma de una mano, frotárselas un poco y pasar ambas manos por el pelo partiendo desde el cuero cabelludo. Déjelo actuar durante 10-15 minutos y lávese el cabello con un champú no alcalino, o bien aclárelo de la forma recomendada para cabellos grasos (véase a continuación) después del lavado.

El cabello graso debe su condición a un exceso de secreción de sebo cutáneo. Es necesario lavarlo con frecuencia pues a la grasa suelen adherirse el polvo, la suciedad y los desagradables olores del tabaco y la contaminación. Después de lavarlo con champú es aconsejable añadir una gota de esencia de limón al agua del aclarado final, pues no sólo es beneficioso para el cabello graso sino que ayuda a eliminar cualquier resto de champú. El aceite de yoyoba es un buen acondicionador, tanto para el cabello graso como para el seco, y debe emplearse antes del aclarado final.

La caspa es una afección muy común, y consiste en que el cuero cabelludo se cubre de pequeñas escamas de piel muerta. Se debe a que la capa exterior de la piel se desprende a un ritmo superior al normal. La caspa puede presentarse tanto en personas con cabello seco como con cabello graso y hay varios aceites esenciales que pueden ser muy útiles para combatirla. Entre ellos se cuentan los de amaro, pachuli y romero. El romero también estimula el crecimiento del cabello.

Para combatir la caspa es muy útil emplear el siguiente aclarado final después de lavarse el cabello: a un litro de agua caliente se le añaden dos cucharadas soperas de vinagre y dos gotas de romero. Se agita bien y se emplea para enjuagar el cabello después de haberlo enjabonado. El amaro también es muy eficaz, especialmente contra la caspa y el cabello graso, y puede emplearse como sustituto del romero.

Capítulo 5

LOS ACEITES ESENCIALES Y LA SALUD CORPORAL

La aromaterapia nos ofrece una amplia gama de aceites esenciales con los que se puede ayudar a sanar algunos problemas físicos como los que se citan más adelante. Se han agrupado las sintomatologías y los tratamientos respecto al efecto que se desea obtener. Por ejemplo, los tratamientos destinados a aliviar el dolor se clasifican como analgésicos. En muchos casos sería posible aumentar la lista de los aceites esenciales utilizables pero, de todos modos, los más apropiados para el empleo doméstico son los que ya se citan. Algunos aceites esenciales sólo deberán ser empleados bajo la supervisión de un aromaterapeuta. Por favor, tenga en cuenta que los aceites esenciales no se recomiendan como cura sino únicamente como un alivio. No dude en consultar a un médico en el caso de que su estado así lo requiera.

TRATAMIENTO DE LAS DOLENCIAS MÁS COMUNES

En esta sección usted va a encontrar afecciones que pueden incluirse en más de una categoría. Por ejemplo, los aceites esenciales que sirven para tratar problemas respiratorios también están incluidos en las listas de los antisépticos, antiespasmódicos y expectorantes. Es raro que un componente de un aceite esencial pueda curar alguna dolencia. El cuerpo constituye una unidad formada por diversas partes estrechamente relacionadas entre sí. De todos modos, no debemos pretender curar únicamente los síntomas, que son sólo la manifestación externa de la dolencia, sino que es necesario localizar su origen y aplicarle el tratamiento adecuado. Es frecuente que la raíz de una dolencia esté localizada en una parte del cuerpo que aparentemente no tiene nada que ver con ella. Pero, por supuesto, si usted considera a su cuerpo como una unidad verá que no hay ninguna parte que sea independiente de las demás. De la misma forma, las plantas también están formadas por diversos elementos y cada uno de ellos aporta algo al conjunto. Por lo tanto, una misma planta puede actuar simultáneamente sobre los diversos aspectos de una dolencia. Por ejemplo, el aceite de lavanda es de gran ayuda para eliminar dolores tales como los de cabeza y espalda; pero también ejerce una acción calmante y sedante que ayuda a reducir la tensión nerviosa y el estrés que suelen ser las causas de estos persistentes dolores. Las plantas pueden actuar perfectamente sobre nuestros cuerpos, y el emplearlas frescas o en forma de aceites esenciales nos ayudará a mantener nuestra existencia en equilibrio y armonía.

Antes de emplear los aceites esenciales es necesario leer las propiedades de cada aceite que se describen en los capítulos dos y siete, así como los modos de empleo del capítulo tres. Esto es especialmente importante en el caso de los aceites marcados con un triángulo, pues su dosificación ha de ser muy precisa. Asegúrese también de repasar las advertencias enunciadas en los capítulos dos y siete, así como en la tabla de la p. 46.

Cuando se indique que una de las formas de aplicación es el masaje, lo ideal es recurrir a un masaje local en la zona afectada. Como ya hemos repetido anteriormente, nunca deben aplicarse a la piel aceites esenciales que no hayan sido previamente diluidos. Siempre es necesario mezclarlos con un aceite portador adecuado (véase capítulo tres).

Recuerde que cuando se recomiendan varios aceites esenciales para una determinada dolencia y tratamiento, siempre es mejor mezclar un máximo de tres que emplear solamente uno de ellos. De todos modos, asegúrese de que no se excede en la dosificación adecuada para cada aplicación. Para evitar cometer errores y poder emplear siempre las dosis correctas, es mejor mezclar primero una cierta cantidad de los aceites puros en una botella aparte. A continuación ya puede tomar la dosis adecuada para cada tipo de mezcla con aceites portadores.

Todas las definiciones de dolencias y enfermedades que se nombran en este capítulo y en el glosario se citan únicamente a título informativo y nunca deben emplearse para autodiagnosticarse. El diagnóstico correcto tan sólo puede hacerlo un médico o un terapeuta especializado.

ACEITES ANALGÉSICOS

Los analgésicos pueden emplearse para calmar una gran variedad de dolores. Para reducir el dolor suelen emplearse aceites esenciales con propiedades caloríferas. Estos aceites estimulan la circulación y simultáneamente ayudan a reducir la rigidez. Cuando no se pueda tomar un baño completo, pueden combatirse los dolores corporales mediante un baño de pies.

Un método muy eficaz para curar los dolores de cabeza consiste en dar masaje en las sienes con el aceite esencial adecuado (diluido previamente en un aceite portador). En el caso de las migrañas es importante actuar en cuanto se presenten los primeros síntomas, pues cuando el dolor ya ha avanzado es frecuente que quien sufre la migraña no pueda tolerar el olor de los aceites esenciales, ni siquiera el de sus favoritos.

Los dolores de oídos pueden deberse a causas muy complejas, por lo que es importante consultar a un especialista lo antes posible. Cuando se notan los primeros signos, pueden aliviarse los intensos dolores con los aceites esenciales que se recomiendan en la tabla (véase p. 84). De todos modos, no hay que olvidar que la aromaterapia únicamente ayuda a aliviar los síntomas pero nunca podrá sustituir los cuidados médicos.

Para aliviar el dolor de garganta pueden hacerse gárgaras con una solución de 1 gota de uno de los aceites esenciales recomendados en un vaso de agua caliente. También puede emplearse para refrescar el aliento con un enjuague bucal después de las comidas o al lavarse los dientes por la mañana. Para ello puede emplearse un vaso de agua caliente con una gota de cualquiera de los siguientes aceites esenciales: albahaca, bergamota FCF, amaro, hinojo, lavanda, limón o naranja. La mirra puede emplearse para combatir el mal aliento producido por fermentaciones gástricas anormales.

ACEITES ANTIALÉRGICOS

Los aceites esenciales pueden emplearse para aliviar los síntomas de las reacciones alérgicas. La alergia es una afección debida a una hipersensibilidad del organismo frente a determinados antígenos (toxinas), que provoca la aparición de unos síntomas muy característicos. Los diferentes tipos de alergias pueden afectar a diversos tejidos del cuerpo produciendo efectos locales o generales que van desde el asma y la fiebre del heno hasta las más graves dermatitis. Los antígenos que desencadenan la reacción alérgica pueden tener procedencias muy diversas, como el polvo, el polen, el pelo de animales, así como alimentos tales como la harina, la leche y el chocolate. Las alergias pueden manifestarse con síntomas tales como catarros, resfriados súbitos y recurrentes, ojos llorosos, constricción de diversos conductos respiratorios, irritaciones de la piel, cansancio y cambios de humor.

Dado que el estrés también puede ser un factor desencadenante, es mejor emplear aceites calmantes y relajantes.

Advertencia: El asma suele considerarse como una forma de alergia. Consulte la tabla de la p. 86 para todo lo referente a aceites esenciales empleables en casos de espasmos musculares. Es una dolencia grave, y si usted padece asma deberá consultar siempre a un médico especialista.

ACEITES ANTIESPASMÓDICOS

Los espasmos, o convulsiones, se deben a unas contracciones musculares involuntarias que pueden estar causadas por diversos trastornos. Los aceites esenciales antiespasmódicos ayudan a prevenir o a suavizar estas contracciones. Los espasmos pueden aparecer a consecuencia de náuseas o vómitos. La gente suele asociar el vómito a «algo que

he comido», pero no siempre es ésta la causa. Otro motivo pueden ser los movimientos que afecten de alguna forma al oído interno y se traduzcan en vértigos y náuseas. Del mismo modo, los olores desagradables, tales como el de la comida grasienta o los humos de puros y cigarrillos, pueden fácilmente provocar náuseas y vómitos.

Los mareos de viaje (mal del viajero) pueden aliviarse, o incluso prevenirse, con un aroma agradable. Antes de iniciar un viaje puede aplicarse en el pecho y el abdomen una mezcla de aceites de menta y jengibre con un aceite portador adecuado. (En el capítulo tres se explica la forma de preparar estas mezclas.) Adicionalmente, pueden ponerse unas gotas de uno o ambos de dichos aceites en un pañuelo e inhalarlo durante el viaje en caso de que sea necesario. De todos modos, lo realmente importante es que a usted le agraden los aromas empleados.

Los mareos matinales son otra causa muy frecuente de náuseas. Una vez más, pueden aliviarse notablemente inhalando el aceite esencial apropiado.

Los espasmos también pueden manifestarse en forma de complicaciones respiratorias tales como la bronquitis. Dado que las bronquitis pueden ser agudas o crónicas, antes de decidir los aceites esenciales y los tratamientos adecuados es necesario determinar con cuál de las dos modalidades nos enfrentamos. La bronquitis aguda suele deberse a que una infección vírica de las vías respiratorias superiores ha llegado a extenderse hasta los pulmones. Suele durar pocos días y se caracteriza por la presencia de fiebre y una tos muy dolorosa. En sus primeros estadios puede aliviarse mucho mediante la inhalación de vapores de los aceites esenciales apropiados. También es muy importante conseguir una buena eliminación de mucus (véase «Expectorantes», p. 83, así como las indicaciones para la bronquitis crónica).

Los aceites esenciales con propiedades relajantes suelen ser eficaces para tratar los espasmos, pero antes de tomar cualquier decisión es fundamental establecer con exactitud el origen de los espasmos. (A la hora de elegir los aceites es conveniente que consulte las precauciones que se exponen en los capítulos dos y siete.)

ACEITES ANTIINFLAMATORIOS

Los tratamientos de aromaterapia pueden ser muy útiles para aliviar las inflamaciones. La inflamación de los tejidos es una de las más inmediatas reacciones del organismo ante las infecciones, heridas o traumas físicos. Puede ir acompañada de dolor, calor, enrojecimiento, abultamiento y disfunción de la zona afectada. Los vasos sanguíneos de esa zona se dilatan para que localmente aumente el flujo de sangre (de forma que los leucocitos puedan destruir las bacterias y partículas extrañas que hayan podido penetrar en el organismo). Cuando la hinchazón se debe a una herida puede contenerse con una compresa fría, mientras que las compresas calientes son más recomendables para los casos de inflamación de articulaciones e infecciones. Nunca debe darse masaje en las zonas inflamadas a causa de una herida.

Según el origen de la inflamación pueden usarse unos u otros aceites esenciales. Por regla general, la manzanilla es uno de los aceites esenciales más adecuados para el tratamiento de inflamaciones debido a que su contenido en azuleno ayuda a aliviarlas.

ACEITES ANTISÉPTICOS

Los aceites esenciales antisépticos ayudan a destruir las bacterias patógenas o a inhibir su desarrollo,

conteniendo así las infecciones. Pueden emplearse para lavar las heridas de forma que se prevengan las infecciones o para limpiar zonas que ya estén infectadas.

ACEITES ASTRINGENTES

Los aceites esenciales pueden emplearse para reducir las hemorragias (o las pérdidas de fluidos) a base de provocar una contracción de las células. Aunque no se indique en la tabla (p. 87), pueden emplearse masajes para el tratamiento de las varices siempre y cuando se apliquen directamente mas arriba de la vena afectada, pero no sobre ella ni por debajo. También pueden darse masajes en las zonas próximas, pero con mucho cuidado y sin tocar la vena. El aceite esencial puede emplearse mezclado con un aceite portador o en forma de crema.

Las diarreas pueden estar provocadas por una situación de estrés o de pánico, por lo que es preferible proceder a un baño o masaje con los aceites apropiados antes de que la situación se complique. Las diarreas prolongadas pueden ser muy peligrosas pues existe el riesgo de deshidratación debido a la constante pérdida de agua, por lo que es vital consultar a un médico si éstas persisten durante más de dos días. Si se observan diarreas en un niño pequeño hay que acudir inmediatamente al médico, pues el caso puede ser de gravedad.

ACEITES CARMINATIVOS

Los carminativos se emplean para relajar el estómago, facilitar la digestión e impedir la formación de gases o flatulencias. Cuando se aplica un masaje con aceites esenciales en el abdomen siempre hay que deslizar las manos en el sentido de las agujas del reloj, pues éste es el sentido en el que se desplazan los alimentos durante la digestión.

ACEITES DESINTOXICANTES

Además de emplear determinados aceites esenciales que estimulan la circulación ayudando al organismo a liberarse de las toxinas, también es muy beneficioso cepillarse el cuerpo en seco a diario. Para esto se puede emplear un cepillo de cuerpo o una esponja especial, pero lo importante es frotar siempre en dirección hacia el corazón. Intensifique la acción en las zonas del cuerpo más fláccidas y con más tejido graso, pues así se induce a que el sistema linfático se encargue de eliminar las toxinas del organismo.

La celulitis es una de las afecciones más frecuentes en las mujeres. Básicamente consiste en una acumulación de toxinas en el tejido adiposo subcutáneo que le confiere a la piel un característico aspecto de «piel de naranja». Existen diversos aceites esenciales que pueden ser útiles para combatir la celulitis y que pueden emplearse separadamente o mezclados, para baños o para masajes locales, entre los que se incluyen los de ciprés, enebro, hinojo y pomelo. Este tipo de celulitis no hay que confundirla con la que produce una inflamación del tejido conjuntivo situado entre los órganos del cuerpo, debida generalmente a una infección bacteriana, y que requiere cuidados médicos para evitar que se expanda por el sistema circulatorio.

ACEITES FUNGICIDAS

Hay aceites esenciales cuya acción fungicida puede ser muy útil para combatir infecciones por hongos o mohos. La cándida (*Candida albicans*) puede infectar tanto la boca como la vagina. Suele desarrollarse cuando la flora intestinal «beneficiosa» ha quedado destruida a consecuencia de un tratamiento a base de antibióticos. Es precisamen-

te esta flora intestinal la que se encarga de mantener a raya a la *Candida albicans*.

ACEITES HIPERTENSORES

Algunos aceites esenciales actúan como hipertensores y ayudan a aumentar la presión sanguínea en aquellos casos en que esté demasiado baja. El romero actúa más como equilibrador que como estimulante, mientras que el tomillo es mucho más estimulante y sólo debe ser empleado bajo la supervisión de un experto. En las tablas también se citan otros aceites estimulantes.

ACEITES HIPOTENSORES

De vez en cuando todos nosotros tenemos la presión sanguínea demasiado elevada, especialmente en casos de ira o de frustración, y necesitamos algo que nos calme y relaje. Uno de los métodos más suaves y agradables para bajar la presión consiste en tomar un baño con una mezcla de aceites relajantes. También es muy útil tomarlo después de un arduo día de trabajo o cuando se ha tenido que conducir mucho tiempo en medio de un tráfico muy denso. El masaje es otro sistema ideal para reducir las tensiones que pueden llevar a una subida de presión, y no es mala idea acudir regularmente a recibir un masaje de un aromaterapeuta profesional. Por otra parte, si la presión elevada se convierte en una constante hay que acudir a un especialista, pues puede llegar a lesionar los vasos sanguíneos y el corazón.

APERITIVOS

Los aperitivos pueden emplearse para estimular el apetito o para inhibirlo. Además del hambre, existen una serie de factores que pueden estimular el apetito tales como el olor, la imaginación, la ansiedad y los estados depresivos. Pero algunos de estos factores, como la ansiedad y las depresiones, también pueden inhibirlo. Estas reacciones dependen siempre de cada individuo. Los apetitos desequilibrados pueden deberse también a razones más profundas, por lo que siempre es aconsejable acudir a un médico especialista para que investigue la causa. Sin embargo, existen algunos aceites esenciales que pueden ser de gran utilidad para estimular el apetito, mientras que otros son muy efectivos para moderar su exceso. En algunos casos, puede emplearse el mismo aceite para tratar ambos extremos.

CALMANTES NERVIOSOS

Los aceites esenciales calmantes y relajantes producen un efecto muy positivo sobre el sistema nervioso y ayudan a eliminar las tensiones. Es aconsejable decidirse por aquellos aceites esenciales que pueden inducir al sueño, como es el caso de la manzanilla.

DIURÉTICOS

La retención de líquidos es una de las afecciones más frecuentes, especialmente en las mujeres, y debe tratarse con un diurético que ayude a eliminar el exceso de líquido y sales del organismo. Cuando se permanece mucho tiempo de pie, y especialmente si hace calor, es frecuente que se hinchen los tobillos. Uno de los mejores remedios para esta retención de líquidos es la aplicación de una compresa fría con aceite esencial de geranio.

EMENAGOGOS

Algunos aceites esenciales, como el de geranio, pueden influir en la secreción de hormonas, por lo que son muy eficaces en aquellos casos en que sea necesario estimular o equilibrar los ciclos menstruales. El amaro suele usarse para las reglas dolorosas y escasas, la depresión posparto, y para estimular la colaboración de la madre durante el parto (en este caso es recomendable emplearlo como ambientador).

Algunos aceites esenciales, como los de amaro, mejorana y romero, no deben emplearse durante los primeros meses del embarazo. En el caso de que exista posibilidad de embarazo es mejor consultar con un especialista.

En las tablas aparecen muchos aceites esenciales que pueden emplearse para aliviar los dolores menstruales, pero no todos pueden considerarse emenagogos.

EXPECTORANTES

Los expectorantes suelen ser uno de los ingredientes de los productos contra la tos. Ayudan a los bronquios a incrementar la secreción o a que ésta sea menos viscosa, de forma que se la pueda eliminar fácilmente del aparato respiratorio. Algunos expectorantes comerciales actúan a base de irritar la pared interior del estómago, de forma que se estimule el reflejo de producción del esputo por parte de las glándulas situadas en la mucosa bronquial. Los aceites esenciales ayudan a que el exceso de mucus pueda eliminarse de una forma mucho más suave.

La bronquitis crónica es una afección permanente que se caracteriza por una tos constante acompañada por esputos, y ahogos debidos al agotamiento. Algunas células se destruyen y son sustituidas por otras cuyas defensas son inferiores, con lo que aumentan las posibilidades de infección. A pesar de que la curación definitiva puede implicar algunos cambios en la dieta, también puede ser muy útil emplear determinados aceites esenciales, especialmente aquellos que estimulan al sistema inmunológico y los que hacen que se reduzca la secreción de mucus. Para más información acerca de la bronquitis aguda, consulte el apartado de «Aceites antiespasmódicos».

FEBRÍFUGOS

El aumento de la temperatura corporal es uno de los sistemas que emplea el organismo para liberarse de las toxinas. Algunos aceites esenciales inducen a sudar, con lo que se ayuda al organismo y, a la vez, se reduce la fiebre. Entre éstos podemos citar los de albahaca, enebro, jengibre, lavanda, romero y *Melaleuca alternifolia*.

Para evitar que la temperatura ascienda hasta niveles peligrosos pueden emplearse los aceites de eucalipto, lavanda o menta. Se vierte una gota en un bol de agua fría y se preparan compresas.

GALACTAGOGOS

En ocasiones puede suceder que las madres que están dando de mamar tengan dificultades con el flujo de leche y necesiten recurrir a un galactagogo para incrementarlo. El aceite esencial de hinojo contiene una hormona vegetal que actúa de forma similar a los estrógenos, lo que la hace muy útil para combatir diversos problemas femeninos así como para estimular el flujo de leche durante la lactancia.

TÓNICOS

Un tónico puede ser un reconstituyente para un órgano en concreto o para todo el organismo. Los aceites esenciales estimulantes son los más adecuados, especialmente los que refuerzan el sistema inmunitario. Son muy útiles durante la convalecencia y para ayudar a recuperar la vitalidad.

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA / DOLORES Y MOLESTIAS	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	difusor	inhalaciones	lavados bucales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
dolor de oídos	manzanilla			●					●					
	lavanda			●					●					
dolor de cabeza	albahaca ▲					●	●		●					
	manzanilla		●			●	●		●					
	lavanda		●			●	●		●					
	palmarrosa ▲		●						●					
	menta ▲		●						●					
migrañas	albahaca ▲					●			●					
	lavanda		●			●			●					
	romero					●			●					
	menta ▲		●			●								
dolores musculares	pimienta negra ▲								●					
	palmarrosa ▲								●					
	mejorana								●					
artritis	manzanilla	●		●					●					
	lavanda	●		●					●					
	abeto ▲			●					●					
	romero	●		●					●					
dolor de pies	menta ▲										●			
dolor en la parte baja de la espalda	manzanilla	●		●					●					
	romero	●		●					●					
	lavanda	●		●					●					
dolores reumáticos	manzanilla	●		●					●					
	eucalipto	●		●					●					
	jengibre ▲			●					●					
	lavanda	●		●					●					
	mejorana			●					●					
	romero	●		●					●					
tensión premenstrual	bergamota FCF	●		●			●		●					
	manzanilla	●		●			●		●					
	geranio	●		●			●		●					
	rosa	●		●			●		●					
dolor de garganta	benjuí									●				
	Melaleuca alternifolia								●	●			●	
	lavanda								●	●			●	
	limón ▲												●	
dolor de muelas	manzanilla			●										
	clavo ▲			●										

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA / ALERGIAS	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	difusor	inhalaciones	lavados bucales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
fiebre del heno	manzanilla						●		●					
	eucalipto						●		●					
	lavanda						●		●					
	melisa ▲						●		●					
irritaciones de la piel	manzanilla	●			●									
	lavanda	●			●									
	melisa ▲	●			●									
INFLAMACIONES														
abscesos	manzanilla			●										
	lavanda			●										
	mirra			●										
artritis	manzanilla	●		●					●					
	lavanda	●		●					●					
bursitis	manzanilla	●		●					●					
	lavanda	●		●					●					
inflamación de mucosas	mirra	●					●		●					
	sándalo			●					●	●				
heridas infectadas	geranio		●											
	mirra		●											
escozores	manzanilla			●										
esguinces	manzanilla		●											
	mirra		●											
INFECCIONES														
aftas	geranio												●	
	mirra												●	
catarros	incienso	●		●		●	●		●					
afecciones de pecho	jazmín ▲	●		●		●	●		●					
	mirra	●		●		●	●		●					
	abeto ▲					●	●			●				
resfriados	canela ▲	●				●	●							
	eucalipto	●					●							
	naranja ▲	●					●			●				
	menta ▲	●					●		●					
	romero	●					●		●					
infecciones nasales	*Melaleuca alternifolia*						●			●				

Notas
● Indica la aplicación particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 46).

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
infecciones nasales	eucalipto					●	●			●				
acné	bergamota FCF							●						
heridas infectadas	bergamota FCF	●	●					●						
	geranio	●	●					●						
	limón ▲		●					●						
	mirra		●					●						
	naouli							●						
cistitis	bergamota FCF	●						●						
	manzanilla	●						●	●					
	incienso	●		●			●		●					
prurito vaginal	bergamota FCF	●												
	sándalo	●												
ESPASMOS MUSCULARES														
tracto intestinal	neroli						●		●					
dolores menstruales	manzanilla			●					●					
	amaro ▲			●					●					
	jazmín ▲			●					●					
espasmos musculares	jengibre ▲	●		●					●					
	petitgrain	●		●			●		●					
indigestiones	albahaca ▲								●					
	pimienta negra ▲								●					
	romero						●		●					
	menta ▲						●		●					
mal del viajero	jengibre ▲						●		●					
	lavanda						●							
	menta ▲						●		●					
congestión matinal	lavanda						●							
	mandarina						●							
asma	ciprés					●	●		●					
	jazmín ▲					●	●		●					
	lavanda					●	●		●					
	mejorana					●			●					
	melisa ▲						●							
	romero					●			●					
bronquitis aguda	bergamota FCF					●				●				
	eucalipto					●				●				
	incienso					●	●		●					
	lavanda					●				●				

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
bronquitis aguda	mejorana			●		●	●		●					
	romero			●		●	●		●	●				
	sándalo					●	●		●	●				
tos	ciprés			●		●	●		●					
	eucalipto			●		●	●		●	●				
	lavanda			●		●	●		●	●				
	melisa ▲						●							
	sándalo			●		●	●		●	●				
palpitaciones	neroli						●		●					
jadeos	incienso						●							
DESEQUILIBRIOS DEL APETITO														
falta de apetito	bergamota FCF					●	●		●					●
	manzanilla					●	●		●					●
	hinojo ▲					●	●							
	jengibre ▲					●	●							
exceso de apetito	bergamota FCF	●				●	●		●					●
	hinojo ▲					●	●							
PÉRDIDA DE FLUIDOS														
encías sangrantes	ciprés												●	
	limón ▲												●	
diarrea	manzanilla	●					●		●					
	geranio	●					●		●					
	lavanda	●					●		●					
	neroli	●					●		●					
hemorroides	ciprés	●			●			●						
	geranio	●			●			●						
	enebro ▲	●			●			●						
	mirra	●			●			●						
hemorragias nasales	limón ▲		●											
varices	ciprés	●	●											
	lavanda	●	●											
	enebro ▲	●	●											
TRASTORNOS DIGESTIVOS														
flatulencia	bergamota FCF	●		●			●		●					
	manzanilla	●		●			●		●					

Notas ● Indica la aplicación particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 46).

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	embrocados	inhalaciones	baños faciales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
flatulencia	hinojo ▲	●		●			●							
	melisa ▲	●					●		●					
	nuez moscada ▲								●					
	naranja ▲						●		●					
	romero	●							●					
indigestión	bergamota FCF	●		●			●		●					
	manzanilla	●		●			●		●					
	amaro ▲	●		●			●		●					
	hinojo ▲	●		●			●							
	jengibre ▲			●					●					
	mejorana	●		●			●		●					
	mirra								●					
	menta ▲	●		●			●		●					
	petitgrain	●					●		●					
calambres intestinales	mejorana	●					●		●					
ACUMULACION DE TOXINAS														
	ciprés	●			●				●					
	hinojo ▲	●			●				●					
	pomelo ▲				●				●					
	enebro ▲	●			●				●					
	rosa	●			●				●					
RETENCION DE LÍQUIDOS														
inflamaciones	manzanilla	●	●						●					
	ciprés	●	●						●					
	geranio	●	●				●		●					
	enebro ▲	●	●						●					
	pachuli	●	●						●					
trastornos urinarios	eucalipto	●		●			●		●					
	hinojo ▲	●		●			●							
	enebro ▲	●		●					●					
TRASTORNOS RESPIRATORIOS														
bronquitis crónica	benjuí	●					●		●					
	mirra	●					●		●					
	incienso	●					●		●					
congestión/catarro	cedro	●				●	●		●					
	ciprés	●				●	●							

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	embrocados	inhalaciones	baños faciales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
congestión/catarro	eucalipto	●				●	●		●	●				
	incienso					●	●							
	mirra	●					●		●					
	menta ▲					●	●			●				
	tilo ▲					●	●			●				
	sándalo					●				●				
PROBLEMAS MENSTRUALES														
menstruaciones dolorosas	manzanilla	●		●			●		●					
	amaro ▲	●		●			●		●					
	mejorana	●		●			●		●					
	lavanda	●		●			●		●					
menstruaciones escasas	albahaca ▲	●							●					
	enebro ▲	●							●					
	mirra	●							●					
	menta ▲	●							●					
	rosa	●							●					
depresión posparto	amaro ▲			●		●	●							
FIEBRES														
	albahaca ▲					●	●		●					
	eucalipto	●	●			●	●		●					
	jengibre ▲	●							●					
	enebro ▲					●	●		●					
	lavanda	●	●			●	●		●					
	limón ▲					●	●		●					
	naranja ▲					●	●		●					
	menta ▲	●	●			●	●		●					
	romero	●				●	●		●					
	Melaleuca alternifolia	●				●	●		●					
INFECCIONES POR HONGOS														
cándidas	lavanda	●						●						
	mirra	●						●						
	Melaleuca alternifolia	●						●						

Notas
● Indica la aplicación particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 40)

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

DOLENCIA / PROBLEMAS EN LA LACTANCIA	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	cremas	ambientadores	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
escasez de leche	hinojo	●							●					
	jazmín	●							●					
FLUCTUACIONES DE LA PRESION SANGUINEA														
presión baja	pimienta negra								●					
	romero	●					●		●					
	menta	●					●		●					
presión alta	manzanilla	●				●			●					
	lavanda	●				●			●					
	mejorana	●				●			●					
	neroli	●				●			●					
	rosa	●				●			●					
	ylang ylang	●							●					
TENSION														
	manzanilla	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	melisa	●				●	●		●					
	romero	●				●	●		●					
DEBILIDAD GENERAL														
falta de vitalidad	canela	●					●		●					
	amaro	●				●	●		●					
	hinojo	●					●		●					
	geranio	●				●	●		●					
	enebro	●							●					
	palmarrosa	●				●	●		●					
	melisa	●				●	●		●					
	petitgrain	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					
trastornos renales	cedro	●							●					
	amaro	●					●		●					
	geranio	●				●	●		●					

Notas ● Indica la aplicacion particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 46).

Capítulo 6

LOS ACEITES ESENCIALES Y LA MENTE

Para poder llevar a cabo con éxito cualquier labor relacionada con la salud, sea preventiva o curativa, es necesario tener en cuenta la mente. La curación sólo será del todo efectiva si se realiza a ambos niveles: psíquico y somático. En los métodos convencionales es muy frecuente que no se tenga en cuenta esta dualidad. El terapeuta, ortodoxo o complementario, tan sólo puede facilitar ayuda; la curación en sí depende siempre del paciente. Llegados a este punto nos puede ser de enorme utilidad saber lo que podemos poner de nuestra parte cuando sentimos que se altera nuestro equilibrio mental. Los aceites esenciales pueden influir notablemente en nuestros estados mentales y, por lo tanto, también en nuestra salud y vitalidad.

CÓMO EQUILIBRAR LAS EMOCIONES

Nuestro organismo produce determinadas hormonas que tienen una función equilibradora de las situaciones emocionales y cuya secreción puede llegar a estimularse mediante los aceites esenciales que se especifican en las tablas de las pp. 94 y 95. La somnolencia puede combatirse mediante el empleo de un aceite esencial estimulante, o una mezcla de varios, en forma de ambientador o baño. De la misma forma, uno de los mejores métodos para relajarse y distenderse tras una agotadora jornada de trabajo consiste en darse un baño con aceites esenciales sedantes (uno o la mezcla de varios).

El empleo de los aceites esenciales que producen equilibrio hormonal no tiene por qué limitarse al hogar. Existen varios aceites esenciales que ayudan a despejar la mente a la vez que estimulan la memoria. Por ejemplo, si usted trabaja en una oficina puede serle práctico tener una botellita de romero o de albahaca. Estos aceites esenciales también pueden guardarse en la guantera del coche para inhalar ocasionalmente cuando se realice un viaje largo y pesado. En la tabla de la p. 94 aparece una lista de los estados mentales y emocionales más habituales, así como de los aceites esenciales y los tratamientos más adecuados para restablecer el equilibrio en cada caso.

Una vez más, le recordamos la importancia de consultar el capítulo tres para informarse acerca de la forma de emplear los aceites esenciales antes de que se decida a usarlos. Esto es especialmente importante si se van a emplear para baños o masajes. Hay que extremar las precauciones con aquellos aceites que en la tabla aparecen señalados con un triángulo. Si se abusa de ellos pueden llegar a producir irritaciones cutáneas.

ACEITES CALMANTES Y SEDANTES

La ansiedad es otro de los problemas habituales en nuestra sociedad. Puede manifestarse de formas muy diversas y tan similares al estrés que puede confundirse con éste. Para lograr controlar la ansiedad es imprescindible crear un ambiente relajante. También en este caso puede ser muy útil emplear un aceite esencial, o una mezcla de varios, para calmar los nervios y bajar la presión sanguínea.

ACEITES DESESTRESANTES Y RELAJANTES

El estrés es uno de los problemas más importantes con que nos enfrentamos en la sociedad actual. Puede definirse como cualquier factor que afecte a la salud del cuerpo o que tenga un efecto adverso sobre su funcionamiento. Esta definición abarca todo tipo de heridas, enfermedades y preocupaciones. El estado de estrés permanente produce un desequilibrio hormonal. El estrés puede estar relacionado con una causa determinada y acabar por acarrear otros nuevos problemas. Por ejemplo, la ansiedad y las constantes preocupaciones (una de las formas de estrés más habituales) pueden producir diversas enfermedades físicas en función de las debilidades propias del individuo. Una de las mejores formas de combatir el estrés consiste en calmar la mente a base de situarse en una atmósfera tranquila y serena. Para crear un ambiente semejante puede ser muy útil recurrir a determinados aceites esenciales.

Para combatir el insomnio pueden colocarse en una almohada algunas gotas de uno de los aceites esenciales recomendados de forma que produzcan

un efecto sedante e induzcan al sueño. El amaro es un fuerte sedante, pero para los casos de insomnio nunca debe emplearse con alcohol pues podría causar pesadillas.

ACEITES ESTIMULANTES Y VIGORIZANTES

Hay varios aceites esenciales que producen simultáneamente un efecto estimulante y vigorizante. Para obtener el máximo partido de ellos es imprescindible que a usted le agrade su aroma, por lo que la elección variará mucho según las personas. En los casos de depresión hay que dar la misma importancia a los síntomas que a la causa, y sólo así se puede elegir el aceite adecuado.

La depresión puede tener diversos orígenes y manifestarse también de diferentes formas. A pesar de que hay distintos aceites esenciales que actúan como estimulantes generales, es mejor conocer el origen de la depresión antes de decidirse por uno u otro. Si se va a tratar a una persona que suele estar somnolienta, no es conveniente emplear un aceite con propiedades sedantes. Pero sí puede ser apropiado en el caso de que la depresión se manifieste en forma de inquietud y agitación. Por este motivo se incluye también una lista de aceites esenciales sedantes.

ACEITES QUE DESPEJAN LA MENTE

Existen datos acerca de que el empleo del amaro antes de ir a dormir puede ayudar a soñar, y que estos sueños son especialmente dramáticos y realistas. (Los sueños lúcidos constituyen un interesante estado mental en el que uno permanece completamente consciente durante el sueño pero sin despertarse. Actualmente se están llevando a cabo importantes estudios para investigar este estado mental tan potencialmente interesante.) Se pueden poner algunas gotas en la almohada para inhalarlas o bien emplear un aromatizador ambiental que deberá ser colocado unos 20 minutos antes de irse a la cama para dar tiempo a que el aroma se extienda por la habitación.

Los aceites esenciales también pueden emplearse como ambientadores o en inhalaciones para desarrollar o corregir otros procesos mentales. Por ejemplo, tanto la albahaca como la menta son de utilidad para despejar la mente a la vez que estimulan la concentración. El jengibre y el romero despejan la mente y ayudan a potenciar la memoria. El clavo es otro de los aceites que ayudan a la memoria. El incienso posee un aroma capaz de impregnar toda la habitación y que desde hace muchísimo tiempo se emplea como ayuda para la meditación.

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

ESTADO MENTAL	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
DEPRESIÓN														
melancolía	albahaca ▲					●	●		●					
	jazmín ▲	●				●	●		●					
letargo	eucalipto	●				●	●		●					
	enebro ▲	●				●	●		●					
	palmarrosa ▲	●				●	●		●					
	naranja ▲	●				●	●		●					
	menta ▲	●				●	●		●					
	romero	●				●	●		●					
inquietud	bergamota FCF	●				●	●		●					
	manzanilla	●				●	●		●					
	amaro ▲	●				●	●		●					
	jazmín ▲	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					
	sándalo	●				●	●		●					
	ylang-ylang	●				●	●		●					
inercia	canela ▲	●				●	●		●					
	jengibre ▲	●				●	●		●					
ANSIEDAD														
nerviosismo	ciprés	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	sándalo	●				●	●		●					
presión sanguínea elevada	manzanilla	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					
	ylang ylang	●				●	●		●					
irritabilidad	bergamota FCF	●				●	●		●					
	manzanilla	●				●	●		●					
	amaro ▲	●				●	●		●					
	jazmín ▲	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					

APLICACIONES DE LOS ACEITES ESENCIALES

ESTADO MENTAL	ACEITES ESENCIALES A EMPLEAR	baños	compresas frías	compresas calientes	crema	ambientador	inhalaciones	lavados locales	masaje	inhalación de vapores	baño de pies	facial	gargarismos	perfume
irritabilidad	sándalo	●				●	●		●					
	ylang-ylang	●				●	●		●					
tensión	benjuí					●	●		●					
	cedro	●				●	●		●					
	geranio	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	melisa ▲					●	●		●					
	petitgrain	●				●	●		●					
	ylang-ylang	●				●	●		●					
ESTRÉS														
tensión nerviosa	bergamota FCF	●				●	●		●					
	benjuí					●	●		●					
	manzanilla	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	sándalo	●				●	●		●					
desequilibrio hormonal	manzanilla	●				●	●		●					
	geranio	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					
insomnio	manzanilla	●				●	●		●					
	amaro ▲	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	sándalo	●				●	●		●					
	ylang-ylang	●				●	●		●					
agitación	bergamota FCF	●				●	●		●					
	manzanilla	●				●	●		●					
	amaro ▲	●				●	●		●					
	jazmín ▲	●				●	●		●					
	lavanda	●				●	●		●					
	mejorana	●				●	●		●					
	neroli	●				●	●		●					
	rosa	●				●	●		●					
	sándalo	●				●	●		●					

Notas ● Indica la aplicación particular de cada aceite.
▲ Indica que el aceite debe ser empleado en pequeñas dosis (véase p. 46).

Capítulo 7

SU KIT DE AROMATERAPIA

Los frasquitos que se incluyen en este kit han sido especialmente seleccionados para proporcionar una introducción al empleo doméstico de los aceites esenciales. Tienen una gran variedad de aplicaciones para aliviar numerosas dolencias comunes, problemas de la piel y trastornos mentales. En este capítulo se proporciona una información detallada acerca de cada uno de los aceites del kit, así como recetas y sugerencias para su empleo en una gran variedad de aplicaciones cotidianas. En muchos casos sucede que hay varios aceites apropiados, por lo que puede optarse por uno de ellos o por una mezcla de los más relevantes. Se pueden mezclar a cantidades iguales o poniendo más de uno que de otro en función del aroma que se desee obtener y siempre que no se señale ninguna contraindicación. Todos los métodos de aplicación que se indican en este capítulo ya han sido previamente descritos en el capítulo tres.

LOS ACEITES ESENCIALES DE SU KIT

Su *Kit de la aromaterapia* contiene cinco frasquitos con 2,5 ml de aceites esenciales de eucalipto, geranio, lavanda, romero y *Melaleuca alternifolia*. Cada frasco lleva un tapón dosificador para evitar que su contenido se desparrame en caso de que se vuelque y para poderlo dosificar mejor. A continuación se describen las características y aplicaciones de cada uno de ellos.

EUCALIPTO *Eucalyptus globulus*

Nota alta; se destila a partir de las hojas

ORIGEN

El género *Eucalyptus* cuenta con más de 500 especies, y algunas de ellas son árboles de los más altos que se conocen. Los eucaliptos son propios de Australia y Tasmania, en donde también se les conoce como *Blue Gum Tree*, así como *Fever Tree* debido a sus propiedades antisépticas. El nombre de *Eucalyptus* deriva del griego *eucayptos*, que significa «un pozo con tapa». Los sépalos y los pétalos de sus flores están soldados entre sí de forma que parecen un pozo con tapa. Cuando la flor se expande expulsa literalmente a la «tapa» fuera de ella. *Globulus* significa «pequeño globo» y hace referencia a la forma de su fruto. Las hojas son de textura coriácea y en ellas están situadas las glándulas que contienen el aromático y volátil aceite. Los aborígenes acostumbraban emplear estas hojas para vendar las heridas. Este árbol fue dado a conocer en Europa a mediados del siglo XIX importado por el barón Ferdinand von Müller, un botánico alemán que dirigía el jardín botánico de Melbourne, Australia (1857-1873). Desde entonces, se ha introducido en un gran número de lugares tropicales y subtropicales, incluyendo Egipto, España, China e India. Von Müller señalaba que el aceite era muy similar al cayeput y que se podía emplear como desinfectante. En una zona pantanosa del norte de Argelia se plantaron semillas de eucaliptos y pudo comprobarse que sus raíces absorben tanta agua que pueden llegar a desecar el suelo, pues al cabo de cinco años se había secado la zona en que se sembraron. Debido a esta capacidad de absorber agua, los eucaliptos se han empleado en ocasiones para desecar zonas en las que proliferaban los mosquitos que transmiten la malaria. Desde el siglo pasado, los eucaliptos se emplean como árboles madereros, para proporcionar sombra, y para la obtención de su aceite esencial.

COMPONENTES PRINCIPALES

Aldehído: citronelal; cetona: cineola (o eucaliptol); terpenos: aromadendreno, canfeno, felandreno, fenqueno, pineno.

PROPIEDADES

Es uno de los mejores aceites antisépticos y antivirales. Se emplea mucho para combatir resfriados y catarros. Es un aceite estimulante y excelente contra los dolores y molestias.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea contra los resfriados, fiebres, mordeduras de serpientes, reumatismo y dolores musculares. Los aborígenes australianos lo emplean como un remedio de uso general. Suele emplearse como ambientador en las saunas. Es uno de los ingredientes más empleados en los fármacos que se comercializan para combatir la congestión nasal, catarros y resfriados, así como la bronquitis crónica.

PRECAUCIONES

Debe usarse con moderación pues un empleo ex-

cesivo podría llegar a irritar la piel. No se debe emplear si se sigue un tratamiento homeopático.

GERANIO *Pelargonium graveolens*

Nota media; se destila a partir de las hojas.

ORIGEN

La palabra «geranio» procede del vocablo griego *geranos*, que significa «abanico». Procede de la región del cabo de Buena Esperanza, en Suráfrica, pero se cultiva abundantemente en muchos países, como España, Egipto, China, Italia, Marruecos, Reunión, Japón y Suiza. Su aroma recuerda algo al de las rosas, por lo que en ocasiones se emplea como sustituto del costoso aceite esencial de rosa. La esencia llegó a Gran Bretaña por primera vez en 1632, procedente de la Provincia de El Cabo. Su potencial para la elaboración de perfumes empezó a ser reconocido en Francia a mediados del siglo XIX. Se afirmaba que el geranio mantiene alejados a los malos espíritus.

COMPONENTES PRINCIPALES

Ácido: geránico; alcoholes: geraniol, citrolelol, linalol, mirtenol, terpineol; aldehído: citral; cetona: metona; fenol: eugenol; terpeno: sabineno.

PROPIEDADES

Tiene un olor relajante, tonificante y refrescante. Es un buen equilibrador natural pues actúa a nivel de las cápsulas suprarrenales, que es donde se producen diversas hormonas que a su vez regulan la producción de hormonas en otros órganos. El geranio tiene propiedades antisépticas, antidepresivas, antiinflamatorias y diuréticas.

EMPLEOS TRADICIONALES

La esencia de geranio es un conocido repelente de insectos y se emplea en la industria de cosméticos. Es un aceite esencial muy útil para el cuidado de la piel; se le puede emplear en cualquier tipo de piel debido a su capacidad para equilibrar la producción de sebo cutáneo. También tiene efecto bactericida. Debido a su acción diurética y su efecto estimulante sobre el sistema linfático, el geranio también ayuda a que el organismo elimine fluidos.

Dado que aparentemente ayuda a restablecer el equilibrio hormonal, también se puede emplear para aliviar las complicaciones propias de la menopausia. Igualmente ayuda a eliminar la tensión premenstrual y la excesiva retención de líquidos.

PRECAUCIONES

Por regla general es un aceite muy inocuo, pero puede llegar a irritar las pieles más sensibles.

LAVANDA *Lavandula officinalis; Lavandula angustifolia; Lavandula vera*

Nota media; se destila a partir de las flores

ORIGEN

Procede de la región mediterránea y está ampliamente extendida por el sur de Europa. Se la cultiva principalmente en Francia, Italia e Inglaterra. El nombre de *Lavandula* procede del latín «lavare», que significa «para lavar», pues se la empleaba frecuentemente para los baños. Se la conoce también como *Lavandula angustifolia* y *Lavandula vera*, que significa «lavanda verdadera». En España se la suele denominar también «espliego». Es uno de los aceites esenciales más versátiles. En la medicina popular se emplea como sedante suave, para combatir la tos, para problemas gástricos y para aliviar dolores reumáticos. El espliego también se empleaba para aromatizar alimentos con la intención de «ayudar al estómago». La «gotas de lavanda» son una tintura que se cita en la *British Herbal Pharmacopeia* desde hace más de doscientos años. El aceite de lavanda se empleaba para estimular los miembros paralizados a base de dar masajes en la zona afectada. Durante la

segunda guerra mundial se usaba como antiséptico para lavar las heridas. En Francia todavía es frecuente que en las casas haya un frasco de esencia de lavanda para emplearla como remedio doméstico contra las quemaduras y las picaduras, así como para aliviar dolores y pequeñas molestias. Las propiedades curativas de la lavanda aplicada a las quemaduras fueron una de las vías de introducción de la aromaterapia en la cultura occidental.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, geraniol, lavandulol, linalol; ésteres: geranil acetato, linalil acetato; cetona: cineola; sesquiterpeno: cariofileno; terpenos: limoneno, pineno.

PROPIEDADES

Es uno de los aceites esenciales más útiles. Entre sus propiedades destacan las de equilibrador, analgésico, antiséptico, antibiótico, antidepresivo, antibacteriano, descongestivo y sedante. También puede ayudar a recobrar el equilibrio mental y a «centrarse» uno mismo.

EMPLEOS TRADICIONALES

Se emplea mucho en perfumería, especialmente para la elaboración de colonias, debido a su popular aroma. Se puede inhalar para prevenir vértigos y desmayos. Actúa como repelente de insectos. Se emplea en veterinaria para eliminar piojos y otros parásitos de los animales.

Es el único aceite esencial que puede aplicarse directamente sobre la piel, en especial para tratar quemaduras. Puede usarse para cualquier tipo de piel.

Su inhalación es beneficiosa para aliviar los catarros, sinusitis, bronquitis y resfriados en general. También es un buen sedante nervioso. Se puede emplear para baños relajantes así como para aliviar dolores y molestias. Para tratar las migrañas y dolores de cabeza puede aplicarse una gota directamente en las sienes. También puede emplearse en compresas frías, solo o con la adición de una gota de aceite esencial de menta. Ayuda a curar las heridas y previene la formación de cicatrices.

ROMERO *Rosmarinus officinalis*

Nota media; se destila a partir de los ápices florales y las hojas

ORIGEN

Su nombre procede del latín *ros maris* y significa «rocío del mar». Se le encuentra en la región mediterránea, especialmente en las zonas rocosas próximas al mar, pero se cultiva en todo el mundo. En algunas ceremonias religiosas se emplea como incienso. En el libro *A Modern Herbal* de Mrs. Grieve se cita: «A los invitados a las bodas se les regalaba una rama de romero, dorada y con cintas de seda de todos los colores, como muestra de afecto y lealtad». También se empleaba en los funerales, y en algunos lugares existía la costumbre de depositar una rama en el interior del ataúd. En España e Italia se consideraba como una protección contra los malos espíritus. En los hospitales franceses se solía quemar romero, junto con enebro, para purificar el aire y evitar las infecciones.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcoholes: borneol, linalol; aldehído: cumínico; éster: bornil acetato; cetonas: canfor, cineola; sesquiterpeno: cariofileno; terpenos: canfeno, pineno.

PROPIEDADES

Es un aceite fortalecedor y vigorizante, muy apropiado para personas con baja presión sanguínea (hipotensos).

EMPLEOS TRADICIONALES

Su empleo para reforzar la memoria era antiguamente tan popular que incluso se hace referencia

a él en *Hamlet*, de Shakespeare. También se emplea mucho como condimento culinario y como ingrediente de perfumes y otros cosméticos. Es uno de los ingredientes naturales del agua de colonia.

PRECAUCIONES

Debido a sus propiedades estimulantes, no debe emplearse en personas con la presión sanguínea alta ni en las que sufren de epilepsia. No se debe usar durante el embarazo y cuando se está siguiendo un tratamiento homeopático.

«TEA TREE» *Melaleuca alternifolia*

Nota alta; se destila a partir de las hojas y las ramas pequeñas

ORIGEN

El «Tea Tree» (literalmente, «árbol del té») se encuentra únicamente en Australia y pertenece a la misma familia que el cayeput, el clavo, el eucalipto y el niaouli. El género *Melaleuca* abarca muchas especies, pero es importante asegurarse de que el «Tea Tree» que se emplee sea únicamente el de la especie *alternifolia*. El motivo es que su contenido en cineola no suele ser lo suficientemente elevado como para provocar irritaciones cutáneas. Después de tres años de estudios, el científico Arthur Penfold, que trabajaba para el gobierno de Nueva Gales del Sur, llegó en 1925 a la conclusión de que el *Melaleuca alternifolia* tenía unas propiedades antisépticas varias veces superiores a las del ácido carbólico, que era el principal agente antibacteriano que se empleaba en aquella época. Además, demostró no ser tóxico ni irritante. A principios de la década de los treinta se comprobó que su acción germicida destruía únicamente las bacterias, pero no los tejidos. También se ha observado que el «Tea Tree» actúa como desodorante y elimina inmediatamente el mal olor de las heridas y los abscesos.

El «Tea Tree» llegó a ser tan apreciado, que los productores y manipuladores de este árbol fueron excluidos del servicio militar durante la segunda guerra mundial.

Algunas de las propiedades del Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) coinciden con las de otros dos aceites esenciales de la misma familia: el cayeput (*Melaleuca leucodendron*), en inhalaciones contra el resfriado, para combatir dolores de garganta y cabeza, y contra el dolor de muelas; y el niaouli (*Melaleuca viridiflora*), que sirve para limpiar quemaduras y heridas leves, combatir afecciones respiratorias, acné, afecciones de la piel, irrigación vaginal, fricciones de la piel en caso de dolores musculares, reumatismo y artritis.

Con respecto al «Tea Tree» y al cayeput, el niaouli tiene la ventaja de no irritar la piel.

En todos los casos hay que respetar exactamente las dosis indicadas e instrucciones de uso.

El «Tea Tree» contiene un mínimo de cuarenta y tres compuestos orgánicos, algunos de los cuales raramente, o nunca, se encuentran en la naturaleza. Estas sustancias no son especialmente efectivas de por sí, pero si se emplea la planta entera se obtiene una acción conjunta de gran eficacia.

En Australia se están llevando a cabo muchos estudios para investigar otras posibles aplicaciones del «Tea Tree». Una gran empresa australiana difunde periódicamente pequeñas dosis de este aceite esencial por los conductos del aire acondicionado de sus instalaciones. De esta forma se inhibe la aparición de los mohos, hongos y bacterias que suelen colonizar los lugares cálidos, húmedos y oscuros, tales como los conductos de aire. Con ello se consigue un aire mejor y más limpio, a la

vez que desaparecen los agentes contaminantes y los mohos de las paredes.

Este aceite esencial hace miles de años que es empleado por los aborígenes australianos. También suelen emplear las hojas para curar cortes y heridas.

El «Tea Tree» no debe confundirse con el «Ti Tree», pues este último corresponde al nombre «Ti», que es como los maories llaman a otro árbol (género *Cordyline*) que no tiene nada que ver con el que nos ocupa. Cuando la primera expedición del capitán Cook llegó a Australia, se emplearon las hojas de estos árboles para hacer una infusión que sustituía al té, de ahí el nombre.

COMPONENTES PRINCIPALES

Alcohol: terpineol; cetona: cineola; terpenos: cimeno, pineno, terpineno. También contiene algunas sustancias que raramente se encuentran en la naturaleza, como es el caso de la viridiflorena.

PROPIEDADES

Produce un efecto refrescante; es el aceite esencial con mejores propiedades antivíricas. Es eficaz tanto contra las bacterias y los hongos como contra los virus. Actúa como un gran estimulante del sistema inmunológico.

EMPLEOS TRADICIONALES

Los aborígenes de Bunjalund lo empleaban por sus increíbles propiedades curativas. En esta larga lista pueden incluirse quemaduras, pinchazos, irritaciones de la piel (puede irritar las pieles muy sensibles), infecciones vaginales, dolores artríticos, dolores musculares, espasmos, infecciones de las encías, úlceras bucales, catarros, resfriados, dolores de garganta y otras afecciones respiratorias.

PRECAUCIONES

Si se emplean dosis muy abundantes puede llegar a irritar la piel de determinadas personas.

CÓMO APLICAR SUS ACEITES ESENCIALES PARA LAS DOLENCIAS MÁS COMUNES

A continuación se describen algunas recetas para el empleo de los aceites esenciales de este kit con el objeto de aliviar de forma casera algunas de las dolencias más frecuentes. Antes de emplearlos le aconsejamos que consulte las instrucciones que se dan en el capítulo tres para preparar cada tratamiento.

Como regla general, los aceites esenciales no deben aplicarse directamente sobre la piel pues pueden ser irritantes. Por lo tanto, la mayoría de los aceites esenciales deberán ser mezclados previamente con un aceite portador de buena calidad (véanse pp. 65-67); como ya vimos anteriormente, la lavanda es una excepción a esta regla.

Las definiciones de las dolencias que se describen en las páginas siguientes se dan únicamente a título informativo, por lo que jamás deberán emplearse para autodiagnosticarse. El empleo de los aceites esenciales que se aconsejan en cada caso viene avalado por muchos años de investigaciones y experiencias directas de un gran número de personas que se dedican a aplicar productos naturales para apoyar los procesos de curación. Todas estas aplicaciones deben entenderse como maneras de aliviar las dolencias; de ningún modo se pretende reemplazar la atención médica que requiera cada caso.

ABSCESOS

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o una combinación de ambos).*

TRATAMIENTOS

Con compresas calientes colocadas directamente sobre la hinchazón.

ACNÉ

ACEITES

Geranio, lavanda, romero, *Melaleuca alternifolia (elija uno o una mezcla de dos o tres, a menos que se indique lo contrario).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

Mezcla para masajes, crema o tónico que se aplica en la zona afectada.

Mezcla para masaje corporal a base de romero y geranio con el objeto de estimular el sistema linfático y eliminar las toxinas del organismo.

AFTAS (ÚLCERAS BUCALES)

ACEITES

Geranio.

TRATAMIENTOS

Gargarismos *(una gota en 1/3 de vaso de agua caliente)*

ALOPECIA (PÉRDIDA DE CABELLO)

ACEITES

Lavanda, romero *(elija uno o una mezcla de ambos).*

TRATAMIENTOS

En forma de mezcla para masajes que se aplica en el cuero cabelludo. Éste debe recibir el masaje regularmente para que se incremente el flujo sanguíneo. Puede hacerse una o dos veces a la semana, dejando que el aceite permanezca en el cabello por lo menos durante una hora (o durante más tiempo, si es posible) antes de lavarlo con un champú (es aconsejable emplear un champú no alcalino). Para preparar la mezcla es recomendable emplear el aceite portador de yoyoba, pues es el menos graso de todos a la vez que un excelente nutriente para el cabello y el cuero cabelludo.

Advertencia: A pesar de que este tratamiento suele ser eficaz para combatir la pérdida temporal de cabello debida a una herida o enfermedad, no suele actuar igual en los casos de calvicie hereditaria.

AMPOLLAS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Vierta unas gotas de lavanda sobre una gasa y colóquela sobre la ampolla. Si la ampolla es muy grande puede ser necesario efectuar antes una punción con una aguja esterilizada. Asegúrese de que la gasa no sea demasiado gruesa y no impida que el aire llegue hasta la ampolla.

ARTRITIS

ACEITES

Geranio.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

Emplee una mezcla de masaje para tratar la parte afectada.

Aplique una compresa caliente en el área afectada.

BRONQUITIS (AGUDA)

ACEITES

Eucalipto, lavanda, romero *(elija uno o haga una mezcla con dos o tres de ellos).*

TRATAMIENTOS

En compresas calientes que se aplican en la zona del pecho.

En mezcla para masajes que se aplica en la zona del pecho.

BURSITIS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

En compresas calientes que se aplican sobre la zona afectada.

En una mezcla para masajes que se aplicará generosamente sobre la zona afectada.

CÁNDIDAS

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija la lavanda o realice una mezcla de ambos en la que la lavanda sea el aceite dominante).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

Lavados locales.

CASPA

ACEITES

Romero, *Melaleuca alternifolia (emplee sólo uno de ellos).*

TRATAMIENTOS

Lávese el cabello con champú (un tapón lleno) al que le habrá añadido dos gotas de aceite esencial. Para el aclarado final emplee agua caliente a la que habrá añadido dos gotas de aceite de romero y dos cucharadas soperas de vinagre de manzana por cada litro. Asegúrese de que los aceites se dispersan correctamente antes de la aplicación.

CATARROS

ACEITES

Eucalipto, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o haga una mezcla con dos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

Ponga unas gotas en un pañuelo e inhalelo cuando sea necesario.

Ambientador.

En forma de mezcla para masajes que se aplicará sobre el pecho.

CISTITIS

ACEITES

Eucalipto, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos de ellos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*

En una mezcla para masajes que se aplicará abundantemente sobre la zona abdominal.

CONGESTIÓN NASAL

ACEITES

Eucalipto.

TRATAMIENTOS

Inhalación de vapores.

Ponga unas cuantas gotas en un pañuelo e inhale.

Esparza varias gotas sobre la almohada.

Ambientador.

CORTES

ACEITES

Eucalipto, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija sólo uno de ellos).*

TRATAMIENTOS

Aplique una compresa fría sobre el corte.

Aplique una crema directamente sobre el corte.

CUIDADO DEL CABELLO

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Póngase unas cuantas gotas en la palma de la mano, frótese ambas manos y páselas por el cabello partiendo desde el cuero cabelludo. Esto puede hacerse para secar el cabello por la mañana antes de cepillarlo o peinarlo, o bien por la noche justo antes de irse a dormir. De esta forma se evitan los nudos y enredos a la vez que se le da al cabello una fragancia maravillosa.

DERMATITIS

ACEITES

Geranio, lavanda, *Melaleuca alternifolia (puede elegir sólo uno o realizar una mezcla de dos de ellos o de los tres).*

TRATAMIENTOS

Las compresas frías son especialmente indicadas para aquellos casos en que haya irritación de la piel.
En el baño *(4-6 gotas).*
Con una crema que se aplica directamente sobre la piel.

DESINFECTANTE

ACEITES

Lavanda.

MODO DE EMPLEO

Añada muchas gotas al agua caliente que emplee para limpiar los suelos y otras superficies.

DOLENCIAS DE LOS BEBÉS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Dilúyase una gota de lavanda en leche de almendras o en leche entera y disperse la mezcla en el agua del baño para obtener un efecto calmante que le ayudará a conciliar el sueño. También es muy eficaz para curar o prevenir las irritaciones producidas por los pañales.
Para combatir los resfriados y la tos se puede echar una gota en las sábanas o añadir unas gotas a un humificador situado cerca de la cuna.
Para casos de angustias o inquietud puede ponerse una gota en el pijama del bebé.
Cuando aparecen los primeros dientes puede ser muy útil darle masajes en las mejillas con una gota de lavanda disuelta en leche de almendras.

DOLOR DE CABEZA

ACEITES

Eucalipto, lavanda, romero *(para uso general emplee la lavanda sola o en combinación con el romero. El eucalipto es muy eficaz si el dolor de cabeza va acompañado de catarro o sinusitis).*

TRATAMIENTOS

Suele ser muy efectivo colocarse una compresa fría sobre la frente y las sienes.
Se pueden frotar las sienes con una gota de lavanda sin diluir.
Ambientadores.
Ponga unas cuantas gotas en un pañuelo e inhale profundamente cuando le sea necesario.

DOLOR DE GARGANTA

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Una gota en agua caliente para hacer gárgaras.
Inhalación de vapores.
Masaje aplicado en el cuello.

DOLOR DE OÍDOS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

El dolor puede aliviarse con una compresa caliente con aceite de lavanda; de todos modos es preciso acudir a un especialista que pueda determinar la causa exacta del dolor, especialmente si éstos son persistentes o si van acompañados de otros síntomas.

DOLORES MUSCULARES

ACEITES

Eucalipto, lavanda, romero, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos o tres de ellos).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*
Con una mezcla para masajes que se aplica sobre la zona dolorida.

ECCEMAS

ACEITES

Geranio, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o realice una mezcla con dos de ellos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

Las compresas frías son especialmente indicadas cuando se sienten picores.
En el baño *(4-6 gotas).*
Con una crema que se aplica directamente sobre la piel.

ESTRÍAS DE LA PIEL

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Mezcla para masajes que se aplica directamente sobre la zona afectada. Puede hacerse a diario.

FIEBRE DEL HENO

ACEITES

Eucalipto, lavanda *(elija uno o haga una mezcla de ambos).*

TRATAMIENTOS

Inhalación de vapores.
Ponga unas gotas en un pañuelo e inhálelo cuando le sea necesario.
Prepare una mezcla para masajes y empléela para masaje general.

FIEBRES

ACEITES

Eucalipto, lavanda, romero, *Melaleuca alternifolia (elija uno o realice una mezcla con dos o hasta tres de ellos).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*
Con compresas frías que se aplican sobre la frente.
Ambientador.
Con una mezcla para masajes que se aplica sobre el pecho.

HERIDAS

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia.*

TRATAMIENTOS

Ponga unas pocas gotas de lavanda o *Melaleuca alternifolia* en un emplasto y aplíquelo sobre la zona afectada.
Con compresas frías que se aplican directamente sobre la zona afectada.

HINCHAZONES

ACEITES

Geranio, *Melaleuca alternifolia.*

TRATAMIENTOS

Mezcla para masajes con la que se frota sobre la zona afectada en dirección hacia el corazón.

INFECCIONES VAGINALES

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia (emplee sólo lavanda o prepare una mezcla en la que la lavanda sea el aceite esencial dominante).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*
Lavados locales.

INSOMNIO

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*
Ambientador.
Ponga unas gotas en la almohada o en el pijama.
Prepare una mezcla para masajes y aplíquela sobre el abdomen, pecho y frente.

LLAGAS

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o una mezcla de ambos).*

TRATAMIENTOS

Hay que limpiar la zona que bordea la llaga varias veces al día. Para ello, emplee un recipiente grande con agua caliente a la que se habrán añadido unas cuantas gotas del aceite o mezcla. Agítela bien para asegurarse de que el aceite esencial se dispersa correctamente.
En el baño *(4-6 gotas).*

MAREOS MATINALES

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Vierta unas gotas en un pañuelo e inhale cuando sea necesario.

MIGRAÑAS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Las compresas frías suelen ser muy útiles, especialmente en las primeras fases de la migraña.

PICADURAS DE INSECTOS

ACEITES

Geranio, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o haga una mezcla con dos de ellos o con los tres, a menos que se indique lo contrario).*

TRATAMIENTOS

En la zona afectada puede aplicarse una gota de lavanda pura.
En baños *(4-6 gotas).*
Lavado local de la zona afectada.

PIE DE ATLETA

ACEITES

Lavanda, *Melaleuca alternifolia (emplee uno o una mezcla de ambos).*

TRATAMIENTO

En el baño *(4-6 gotas).*
En forma de pomada.

PIEL DESHIDRATADA

ACEITES

Geranio, lavanda *(emplee uno solo o bien una mezcla de ambos).*

TRATAMIENTO

En forma de mezcla facial, crema o para masajes. Apliquela generosamente sobre la piel.

PIES CANSADOS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

Baños de pies.

QUEMADURAS

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

En las quemaduras pequeñas se puede aplicar el aceite esencial de lavanda puro. Alivia el dolor y ayuda a su curación. Para quemaduras grandes es mejor emplear una gasa estéril salpicada de lavanda y aplicarla sobre la zona afectada. Por supuesto, en caso de quemaduras graves es imprescindible acudir a un médico.

REPELENTE DE INSECTOS

ACEITES

Eucalipto, geranio, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos o tres de ellos).*

TRATAMIENTOS

En pulverizador *(añada 4 gotas del aceite esencial o de la mezcla de aceites a 1/2 litro de agua caliente).* Pulverice alrededor de las ventanas, puertas, mobiliario de jardín, campamento o cualquier lugar que desee ver libre de insectos.
Para el cuerpo, unte directamente las partes expuestas de la piel con una mezcla que contenga 10 ml de aceite portador por cada cuatro gotas de aceite esencial.

RESFRIADOS Y GRIPE

ACEITES

Eucalipto, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)* a los primeros síntomas de resfriado o gripe.
Con inhalación de vapores.
Ambientador.

REUMATISMO

ACEITES

Eucalipto, romero, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos de ellos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas).*
Con compresas calientes que se aplican directamente sobre la zona afectada.
Con una mezcla para masajes que se aplica sobre la zona afectada.

SABAÑONES

ACEITES

Romero.

TRATAMIENTOS

(PARA AYUDAR A MEJORAR LA CIRCULACIÓN)
En el baño *(4-6 gotas).*
Mezcla para masajes con una gota de aceite esencial por cada 5 ml de aceite portador. Aplique un poco sobre la zona afectada.

SEBORREA

ACEITES

Geranio, lavanda, *Melaleuca alternifolia (elija uno o prepare una mezcla con dos de ellos o con los tres).*

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Con una crema que se aplica directamente sobre la zona a tratar.

TENSIÓN PREMENSTRUAL

ACEITES

Geranio, romero *(emplee el de geranio a menos que se indique lo contrario)*.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Con compresas calientes que se aplican sobre el abdomen.

Cuando se emplean en una mezcla para masajes, los aceites de geranio y romero pueden ayudar a la retención de fluidos.

TOS

ACEITES

Eucalipto, lavanda *(elija solamente uno)*.

TRATAMIENTOS

Inhalación de vapores.

Con una mezcla para masajes que se aplica generosamente sobre el cuello y el pecho.

Ambientador.

VARICES

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Con una crema que se aplica mas arriba (nunca encima) de la(s) vena(s) varicosa(s).

OTRAS APLICACIONES DE LOS ACEITES DE ESTE KIT

Los olores ejercen una considerable influencia sobre la mente. Basta con pasear por un jardín lleno de flores para que se sientan todo tipo de emociones. La profusión de formas y colores también juega su papel, pero los olores envían sus mensajes directamente al cerebro. Por este motivo, si desea que un aceite esencial ejerza un efecto positivo sobre usted es imprescindible que le agrade su olor. A continuación le proporcionamos algunas sugerencias, basadas en los aceites esenciales incluidos en este kit, que pueden ayudarle a crear una atmósfera agradable y proporcionarle un buen estado de ánimo.

CALMANTE Y SEDANTE

ACEITES

Lavanda.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Ambientador.

Con una mezcla para dar masaje corporal completo o para zonas específicas tales como la nuca y los hombros. También es muy útil dar masaje en la planta de los pies.

Como perfume: ponga unas gotas en un paño o en un algodón y colóquelo entre la ropa del armario.

EQUILIBRIO

ACEITES

Geranio, lavanda *(puede elegir uno o mezclar los dos)*.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Ambientador.

Puede preparar una mezcla para dar un masaje corporal completo o para aplicarla en zonas específicas, tales como la nuca y los hombros.

Pruebe también el masaje en las plantas de los pies.

Ponga unas cuantas gotas en un pañuelo e inhale cuando lo necesite.

Como perfume.

PARA ACLARAR Y POTENCIAR LA MEMORIA

ACEITES

Romero.

TRATAMIENTOS

Ambientador.

Salpique unas cuantas gotas sobre un pañuelo e inhale.

PARA RELAJAR LA TENSIÓN

ACEITES

Geranio, lavanda *(puede elegir uno o emplear una mezcla de ambos)*.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Ambientador.

Ponga unas cuantas gotas en un pañuelo e inhale.

Prepare una mezcla para dar un masaje corporal completo o solamente para algunas zonas específicas tales como los hombros y la nuca; también puede darse masaje en la planta de los pies.

VIGORIZANTE

ACEITES

Eucalipto, romero.

TRATAMIENTOS

En el baño *(4-6 gotas)*.

Ambientador.

Con una mezcla para masaje corporal completo o para zonas concretas tales como los hombros y la nuca; también puede darse masaje en las plantas de los pies.

CONCLUSIÓN

En este momento usted ya habrá podido apreciar la gran variedad de aplicaciones que tienen los aceites de su kit, y si estudia este libro un poco a fondo podrá hallar muchas más que seguro serán de su interés. A medida que vaya ganando experiencia podrá ir ampliando su repertorio de aceites esenciales de forma que pueda adaptar los tratamientos de aromaterapia a sus propias necesidades. Asegúrese siempre de emplear tan sólo aquellos aceites esenciales cuya calidad sea la adecuada para la aromaterapia (véanse «Direcciones útiles», p. 111).

Glosario

Acné Infección de la piel en la que se inflaman las glándulas sebáceas. Como consecuencia aparecen multitud de granos, con la punta blanca o negra y, en casos extremos, también quistes purulentos bajo la piel.
Afta Pequeña úlcera que suele estar causada por una infección. Suelen aparecer en la boca y en forma de pequeños puntos blancos o rojos.
Alopecia Ausencia de cabello en zonas en las que normalmente debería estar presente. Puede deberse a una enfermedad o a una herida.
Antígeno Sustancia que el cuerpo identifica como extraña o potencialmente peligrosa.
Artritis Inflamación de una o varias articulaciones. Se caracteriza por una hinchazón acompañada de sensación de ardor, enrojecimiento de la piel, dolor y dificultad de movimientos. Suele deberse a una acumulación de ácido úrico que se deposita en forma de cristales en la articulación.
Asma Afección caracterizada por unos súbitos espasmos bronquiales que dificultan la respiración.
Bronquitis Infección de los bronquios (conductos situados a continuación de la tráquea) de origen vírico o bacteriano.
Bursitis Inflamación de las cápsulas articulares (pequeñas bolsas de tejidos fibrosos situadas en las articulaciones) a consecuencia de una infección o herida. Suele ser muy dolorosa y limita la movilidad de la articulación.
Carminativo Sustancia que reduce la flatulencia.
Cistitis Inflamación de la vejiga urinaria causada generalmente por una infección.
Dermatitis Inflamación cutánea en la que la piel puede aparecer rojiza, irritada y con pequeñas ampollas.
Eccema Inflamación superficial de la piel que afecta principalmente a la epidermis.
Epidermis La capa superior de las cuatro por las que está constituida la piel.
Espasmo Prolongada e involuntaria contracción muscular.
Espasmo bronquial Compresión de los bronquios por una contracción muscular que puede obedecer a diversas causas.
Estimulante Sustancia que provoca la activación de un sistema o función del organismo.
Glándula sebácea Glándulas de la piel que segregan una sustancia grasienta denominada sebo cutáneo.
Hipotensión Presión sanguínea anormalmente baja.
Llaga Porción de piel irritada que frecuentemente contiene pus debido a una infección iniciada en una herida.
Migrañas Intenso y recurrente dolor que afecta a un lado de la cabeza. Ocasionalmente aparecen unos síntomas previos consistentes en temblores, visión de puntos luminosos o visión borrosa que suelen desaparecer a medida que aumenta el dolor de cabeza.
Officinalis Que se emplea con finalidades médicas.
Palpitación Incremento en la frecuencia de los latidos del corazón. En circunstancias normales, pueden deberse a una situación de pánico, excitación o fuertes emociones.
Psoriasis Enfermedad cutánea crónica causada por la queratinización de las células de la piel. Aparecen manchas rojizas, escamosas e irritables en los codos, antebrazos, rodillas, piernas, cuero cabelludo y otras partes del cuerpo.
Queratinización Proceso por el cual las células se vuelven córneas debido a la acumulación de queratina (una proteína fibrosa).
Reumatismo Dolor que afecta a los músculos y las articulaciones.
Sabañones Pequeños abultamientos cutáneos de color rojizo que aparecen a consecuencia de la exposición a bajas temperaturas. Suelen aparecer en los dedos de las manos y de los pies.
Seborrea Exceso de secreción de sebo cutáneo por parte de las glándulas sebáceas. Las glándulas se desarrollan excesivamente a los lados de la nariz y en otras zonas del rostro.
Tracto intestinal Porción del tubo digestivo que se extiende desde el estómago hasta el ano.
Ungüento Loción empleada para aliviar o curar.

Bibliografía

Berkson, Devaki, *The Foot Book*, Savage M D, Barnes & Noble Books, 1977
Culpeper, Nicholas, *Culpeper's Complete Herbal & English Physician*, J. Gleave and Son, 1826 (reimpresión de 1981)
Davis, Patricia, *Aromatherapy: An A-Z*, Saffron Walden, C W Daniel, 1988
Devereux, Charla, *Nutrition & Diet Logic*, Slough, Foulsham, 1992
El Mahdy, Christine, *Mummies: Myth and Magic*, Londres, Thames & Hudson, 1989
Fabricius, Johannes, *Alchemy*, Londres, Aquarian Press, 1989
Genders, Roy, *Natural Beauty*, Exeter, Webb & Bower, 1985
Grieve, Mrs. M, *A Modern Herbal*, vols. 1 y 2, Nueva York, Dover Books, 1971
Heinerman, John, *Science of Herbal Medicine*, Utah, Bi-World, 1979
Hoffmann, David, *The Holistic Herbal*, Shaftesbury, Element Books, 1988
Lad, Vasant Dr., *Ayurveda* (2.ª edición), Detroit MI, Lotus Press, 1985
Lawless, Julia, *The Encyclopaedia of Essential Oils*, Shaftesbury, Element Books, 1992
Leung, Albert Y., *Chinese Herbal Remedies*, Nueva York, Universe Books, 1984
Lidell, Lucinda, *The book of Massage*, Londres, Ebury Press, 1984
Martin, Gill, *Aromatherapy*, Londres, Optima, 1989
Mulherin, Jennifer, *Spices and Natural Flavourings*, Londres, Ward Lock, 1989
Natural Oils Research Association, *The Art of Smelling Essential Oils*, Windsor, Natural Oils Research Association
Price, Shirley, *Practical Aromatherapy*, Wellingborough, Thorsons, 1987. (Edición española: *Aromaterapia*, Madrid, Aldaba, 1989.)
Puharich, Andrija, *Beyond Telepathy*, Londres, Picador, 1975
Schnaubelt, Kurt, «Friendly molecules», vol. 2, núm. 2, p. 20 y vol. 2, núm. 3, en *The International Journal of Aromatherapy*, verano y otoño, Hove, 1989
Sellar, Wanda, *The Directory of Essential Oils*, Saffron Walden, C W Daniel, 1992
Shaukat, Sidra, *Skin and Body Care*, Shaftesbury, Element, 1992
Stuart, Malcom (Ed.) *Herb and Herbalism*, Nueva York, Crescent Books, 1979. (Edición española: *Enciclopedia de hierbas y herboristería*, Barcelona, Omega, 1981.)
Thorwald, Jürgen, *Science and Secrets of Early Medicine*, Londres, Thames & Hudson, 1962
Tisserand, Maggie, *Aromatherapy for Women*, Wellingborough, Thorsons, 1985
Tisserand, Robert, *The Art of Aromatherapy*, Saffron Walden, C W Daniel, 1988
Ullman, Dana, *Homeopathy, Medicine for the 21st Century*, Wellingborough, Thorsons, 1988. (Edición española: *La homeopatía*, Barcelona, Martínez Roca, 1990.)
Unterman, Alan, *Dictionary of Jewish Lore & Legend*, Londres, Thames & Hudson, 1991
Valnet, Dr. Jean, *The Practice of Aromatherapy*, Saffron Walden, C W Daniel, 1988
Watt, Martin, *Plant Aromatics: A Data & Reference Manual*, Witham, Martin Watt
Yeoh, Aileen, *Longevity*, Singapur, Times Books, 1989

Direcciones útiles

Si desea solicitar información a alguna de estas organizaciones, rogamos adjunte un sobre franqueado para la respuesta.

Reino Unido

Empress, PO Box 92, Penzance, Cornwall TR18 2BX
Suministra aceites esenciales y portadores. Todos los aceites esenciales comercializados por Empress llevan el sello de Aromark. También se puede contactar con Charla Devereux, coordinadora internacional de la Natural Oils Research Association (NORA), para información acerca de NORA y la investigación en el campo de los aceites esenciales.
Essential Oils Trade Association, 61 Clinton Lane, Kenilworth, Warwicks, CV8 1AS
Suministran aceites esenciales y portadores.
International Federation of Aromatherapists (IFA), Department of Continuing Education, Royal Masonic Hospital, Ravenscourt Park, London W6 0TN.
Envían un listado de las diversas escuelas homologadas por la IFA si se les envía un sobre con la dirección y el franqueo necesarios.
Natural Oils Research Association, PO Box No 1604, Windsor, Berks. SL4 3YR
Imparte cursos (en el Birkbeck College de Londres) y efectúa análisis y ensayos de aceites esenciales. Edita publicaciones técnicas y divulgativas.

España

RAVELLAT
Lima, 9, 08030 Barcelona
Tel. (93) 345 01 58

ARYUNA, S. L.
Carretera de Figueres a Albanyà, km. 4
17730 Llers (Girona)
Tel. (972) 52 81 62
Delegación en Barcelona
Tel. (93) 209 66 13
Fabricantes de aceites esenciales.

HERBES DEL MOLÍ, COOP. V.
Con aval de Nature & Progrès (Asociación europea de agricultura biológica)
03841 Alcocer de Planes (Alicante)
Tel. (96) 553 07 18
Fax: (96) 651 62 40
Productores y distribuidores de esencias y plantas medicinales. Proveedores de Tea Tree.

ECO-TIENDA NATURAL
Carranza, 9, 28004 Madrid
Tel. (91) 447 60 46
Fax: (91) 594 04 81
Venta y envíos a toda España.

TAO Productes Naturals
Callis, 20 / p.o. box 7
17488 Cadaqués
Tel./Fax (972) 25 86 30
Importación, selección y distribución de aceites esenciales naturales.

Agradecimientos

A pesar de que siento fascinación por las plantas desde mi niñez, realmente debo agradecer a John Steel que despertase en mí el interés por los aceites esenciales. Empecé a trabajar con ellos en 1988, a raíz de un encuentro casual con Lorna Rappaport y John Potter. Sin embargo, fueron John y Barbara Dower, así como Margaret James, quienes me animaron a crear mi propia empresa. También ha habido muchas otras personas que, directamente o a través de sus libros, me han estimulado, animado y ayudado a ampliar mis conocimientos de aromaterapia. Debo un especial agradecimiento a Lieve Reynolds, aromaterapeuta especialmente gentil. La ayuda de Hugh Deynem y Sue Bartlett me fue de gran valor para el apartado de masajes. Gracias también a Ian Jackson cuyo entusiasmo me empujó a llevar esta obra a cabo, y a Zoë Hughes por su apoyo editorial y sus constantes ánimos. También agradezco la ayuda de mi marido, Paul, a la hora de supervisar todo el manuscrito. Pero mi mayor reconocimiento es para Bernie Hephrun, asesor técnico de esta obra. La profundidad de sus conocimientos, y su disposición a compartirlos, ha sido la más valiosa de todas las colaboraciones.

ÍNDICE TEMÁTICO

abscesos 102
abeto 27
absoluto de rosa 27
aceites esenciales 16-17, 27-44
  analgésicos 78-79
  antialérgicos 79
  antiespasmódicos 79-80
  antiinflamatorios 80
  antisépticos 80-81
  aperitivos 82
  astringentes 81
  carminativos 81
  conservación y cuidado de 48
  desinfectantes 105
  desintoxicantes 81
  desodorantes 70
  diuréticos 82
  expectorantes 82
  fungicidas 81-82
  hipertensores 82
  hipotensores 82
  irritantes de la piel 46
  métodos de extracción de los 11, 12, 19-21
  mezcla de 51, 59-60, 66-67, 72, 78
  precauciones en el empleo de 21-22
  propiedades químicas de los 18-19
  propiedades curativas de los 22-23
  pureza de los 24-25
  que disminuyen la fiebre 83
  reguladores de la menstruación 22, 47, 82
  relajantes del sistema nervioso 83
  sintéticos 24
  tónicos 83
  y las emociones 92-93, 108-109
aceites portadores 20, 47, 57, 65-67, 70, 78
ácidos 18
acne 22, 71, 102
aftas (úlceras bucales) 102
ajenjo 27-28
albahaca 21, 28, 93
alcanfor 28-29
alcaravea 29
alcoholes 18
aldehídos 18
alergias 79
alopecia 102
amaro 18, 22, 29, 76, 82, 93
ambientadores 63-64
ampollas 102
ansiedad 92-93
aromaterapia, historia de la 9
aromaterapistas cualificados 49-50
artritis 102
benjuí 30
bergamota 30-31, 47
bronquitis 80-83, 102-103
bursitis 103
cándidos 83, 103
canela 31
caspa 76, 103
catarros 103-4
cayeput 31-61
cedro 10-11, 32
celulitis 81-82
cefaleas 18
cilantro 10, 32
cipres 32-33
cistitis 103
clavo 33
compresas 60-61, 80, 82
congestión matinal 80
congestión nasal 103
cortes 104
cremas faciales 57-58
cuidado del cabello 59, 75-76, 104
depresión 92
dermatitis 104
diarrea 81
dolor de cabeza 79, 104
dolor de garganta 79, 104
dolor de oídos 79, 105
dolores musculares 105
eccemas 70, 105
embarazo 47, 82
enebro 10, 21, 22, 24-25, 35-36
espasmos 80-81
esteres 18
estres 71, 72, 78, 81, 92-93
eucalipto 97-98
fenoles 18-19
fiebre del heno 105
fiebres 82-83, 105
gargaras 61
geranio 16, 18, 82, 98
gripe 104
heridas 105
hinchazones 105
hinojo 23, 34, 83
hisopo 18, 34
homeopatía 21-22
hormonas 23, 92, 98
incienso 8, 10, 35, 93
infecciones vaginales 106
inflamación 79-80
insectos, picaduras 106
insectos, repelentes de 107
insomnio 93, 106
jazmín 35
jengibre 18, 35-36, 93
lactancia 83
lavanda 12, 13, 16, 18, 22, 52, 69, 78, 98-99, 101, 103
limón 18, 23, 36
llagas 106
mal del viajero 80
mandarina 36-37
manzanilla 16, 19, 22, 37, 80, 102-103
masaje 13-14, 49, 56, 78-81, 83
mejorana 22, 37-38
melisa 18, 38, 70
Melaleuca alternifolia, 18, 100-101
menopausia 23
menstruación 22, 47, 82, 98
menta 13, 16, 18, 38, 61, 63, 93
migranas 79, 106
mirra 10, 17, 39
naranja 39, 62
neroli 18, 21, 39-40
maoudi 40
niños y bebés 47-48, 81
nuez moscada 40
olfato, sentido del 7-9, 13
Otto de Rosa 17, 27
pachuli 8, 17, 40-41, 48
palmarrosa 18, 41
palo de rosa 18, 41
perfumes 25, 59-60
petitgrain 41
pie de atleta 106
piel, cuidado de la 69-75, 106-107
  sensibilidad de la 46-47, 71-72
  tabla de aplicación de aceites para la 73-75
  tipos de 70-72
pimienta negra 42
presión sanguínea 83
psoriasis 71
quemaduras 107
reflexología 62-63
resfriados 107
reumatismo 107
romero 12, 18, 76, 83, 93, 99-100
sabañones 70, 107
salvia 18, 42-43
sándalo 17, 43
sebo cutáneo 16, 69, 71
seborrea 71, 43, 107-108
sesquiterpenos 19
tagetes 43
terpenos 19
tomillo 16, 19, 43-44, 83
tónicos 59
tos 108
tratamiento de inhalación 61
tratamientos con vapor 60-61, 80
tratamientos de baños 61-63
tratamientos de belleza 57-60, 68, 76
tratamientos de salud 60-61, 77, 95
tratamientos faciales 54-55, 57-59, 70-72
tratamientos para los pies 56, 61-63, 107-108
varices 81, 108
ylang-ylang 16-17, 44