

**MONOGRAFÍAS  
DE  
ACEITES  
Y  
MANTECAS  
VEGETALES**

## AGUACATE (Aceite / Manteca)

**Nombre Latín**

*Persea gratissima*

*Persea americana*

**Familia**

Lauraceae

**País de Origen**

México, Israel, USA, Mediterráneo

**Método de obtención**

El aceite se extrae de la pulpa de la fruta

La manteca es sólida a temperatura ambiente, pero se derrite fácilmente al contacto con el calor.

Su color es un verde oscuro profundo.

**Usos**

El aceite se usa en pieles secas y maduras, deshidratadas, ajadas. Se considera medio y pesado.

Ambas preparaciones son útiles en lociones, jabones, cremas, mantecas y labiales.

Muy rico en nutrientes. Contiene vitaminas A, D y B; tocoferoles que ayuda a que los productos no se enrancien tan rápidamente.

La manteca se puede usar para todo tipo de piel, ya que no deja una sensación tan grasosa al contacto, muy buena para épocas de invierno cuando la piel se seca y corta por el frío.

El refinado es el aceite que comúnmente encontramos en el mercado, de un color verde traslúcido.

Muy hidratante para la piel y cabello.

Nosotros usamos el crudo, de color verde profundo, con un aroma muy especial, el cual contiene todas las vitaminas y nutrientes de la fruta.

## AJONJOLI / SESAMO

**Nombre Latín**

*Sesamum indicum*

**Método de obtención**

Se extrae por presión de las semillas.

**Familia**

Pedaliaceae

**País de Origen**

África, India, China, Sur América.

**Usos**

**OJO: no es el aceite de cocina, el cual tiene las semillas tostadas.**

Aceite muy estable, contiene anti-oxidantes. No se enrancia tan fácilmente por la combinación de sus ácidos grasos.

Suaviza la piel, excelente para masaje, dermatitis, como anti-inflamatorio, anti-comezón.

Se usa en medicina y masaje Ayurveda. Previene la resequedad.

Se considera que regula el sebo por el contenido de lignanos (metabolitos secundarios que se encuentran en las semillas de las plantas: lino, ajonjolí, linaza, etc.)

Se usa también en preparaciones para pieles dañadas por el sol.

Tiene propiedades parecidas al aceite de olivo y es muy estable ya que tiene antioxidantes propios que retrasan el proceso de oxidación (Price, 2008).

Se puede usar al 100% o en mezclas con otros aceites vegetales y mantecas.

Se le considera también protector solar aunque no tiene un factor determinado, algunos estudios citan "el aceite de ajonjolí resiste a un 30% de los rayos UV" (Korak, 2011).

En general, no mancha las sábanas después de un masaje

## ALMENDRAS DULCES

**Nombre Latín**

*Prunus amygdalus var dulcis*

**Familia**

Rosaceae

**País de Origen**

California, países mediterráneos

**Método de obtención**

Se extrae por presión de las semillas.  
Cuando el aceite es refinado, la proteína que causa las alergias, generalmente desaparece.

### Usos

Se utiliza la variedad dulce.

Es uno de los aceites más populares en el mercado, poco viscoso, muy parecido al aceite de avellana, en ocasiones es difícil diferenciarlos.

Nutritivo, lubricante, penetra fácilmente en la piel, la protege de la pérdida de agua.

Se usa para inflamaciones, alivia la comezón del eczema, psoriasis, dermatitis, descamación por quemadura solar. Ideal para todo tipo de piel y excelente para masaje.

**Ojo con personas alérgicas a las nueces.**

<b>ARGAN</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Argania spinosa</i></p> <p><b>Familia</b> Sapotaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Marruecos</p>	<p><b>Método de obtención</b> Su proceso de extracción es manual, se recogen las semillas, se dejan secar al sol, se aplastan con piedras, se muelen en un molino especial para formar una pasta, la cual se mezcla con agua de manera que quede una masa, y así, hasta que sale el aceite de argán.</p>
<b>Usos</b>	
<p>Conocido como el oro líquido de Marruecos.</p> <p>Contiene altos niveles de ácidos grasos, como es el ácido linoleico, que asegura la protección y reparación de la piel.</p> <p>Se le llama el “anti-envejecimiento” natural. Excelente antioxidante, disminución de arrugas, anti-inflamatorio, protege de rayos UV, Se usa en el cuidado de uñas y cabellos, eczema, psoriasis y envejecimiento prematuro.</p> <p>Suaviza y humecta la piel. No es comedogénico.</p>	

## AVELLANA

**Nombre Latín**

*Corylus avellana*

**Método de obtención**

Se extrae por presión de las semillas.

**Familia**

Corylaceae

**País de Origen**

Italia, España

### Usos

Composición muy similar al aceite de almendras dulces. Contiene escualeno y al tacto se siente seco, por los taninos que contiene.

También contiene vitamina E.

Ayuda en caso de comezón, anti-inflamatorio y previene la resequedad.

Penetra rápidamente y se absorbe fácilmente, es astringente, ideal para masaje facial y pieles con tendencia a la grasa o combinadas.

En casos de acné, se puede hacer una mezcla con aceite de semilla de uva.

Es una buena base para problemas musculares.

Se le considera por algunos autores, filtro solar (INTEC 1992), con un factor equivalente al 10 (según la categoría de la FDA, Price 2008).

Para alguna aplicación después de asolearse se puede hacer una mezcla de avellana y ajonjolí, para hidratar la piel.

Se usa en preparaciones regeneradoras de cabello, shampoos y jabones.

**Ojo con personas alérgicas a las nueces.**

<b>BORRAJA</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Borrago officinalis</i></p> <p><b>Familia</b> Boraginaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Reino Unido, Holanda</p>	<p><b>Método de obtención</b> El aceite se extrae de las semillas por presión.</p>
<b>Usos</b>	
<p>El aceite de borraja, es uno de los que tiene más alto contenido en GLA ( ácido gama linoleico, ácido graso esencial). Los aceites ricos en GLA son muy frágiles ante la luz, calor, humedad y oxígeno; por esta razón, este aceite debe ser guardado en lugar oscuro y fuera de la humedad. Se enrancia rápidamente.</p> <p>Se considera también, un aceite astringente, por el contenido de taninos. Contiene ácido ferúlico, el cual es antioxidante, reduce la comezón y ayuda en la reparación de la piel. Evita la pérdida de agua, aumenta la hidratación de la piel y su flexibilidad.</p> <p>No se considera un aceite pesado. Mezclar hasta 20%. Ideal para las mujeres. Es anti-inflamatorio, muy bueno para piel seca, previene la resequedad y el envejecimiento prematuro, como el aceite de Prímula de Rosa. Se pueden usar juntos para un mejor efecto.</p> <p>Útil en eczema, psoriasis y menopausia. Para mezclas faciales se puede usar en una concentración de 5, 10, 20%.</p>	

<b>CACAO (Manteca)</b>	
<b>Nombre Latín</b> <i>Theobroma cacao/ nucifera</i>	<b>Método de obtención</b> Se extrae de la semilla tostadas, por presión.
<b>Familia</b> Sterculiaceae	
<b>País de Origen</b> África	
<b>Usos</b>	
<p>Grasa sólida, estable y contiene antioxidantes. Suaviza y lubrica la piel.</p> <p>Produce una barrera oclusiva sobre la piel, por lo tanto es protectora, no permite la pérdida de agua. Cuando se usa de esta manteca, los productos tienden a ser un poco más sólidos. Se considera una manteca dura. Regeneración celular, efectos anti-inflamatorios, líneas de expresión, resequedad.</p>	



## CAÑAMO (HEMP)

**Nombre Latín**

*Cannabis sativa*

**Familia**

Buxaceae

**País de Origen**

Canadá, china

**Método de obtención**

Se obtiene por la presión de la semilla de la planta.

Su período de vida es corto por lo que es recomendable agregar vitamina E a las preparaciones con este aceite.

### Usos

Este es el aceite que se vende en tiendas orgánicas y viene importado de Estados Unidos y Canadá, no contiene los cannabinoles.

Anti-inflamatorio, analgésico, músculos y huesos. Eczema, dermatitis.

Buen emoliente, piel seca y con comezón.

Reduce la pérdida de agua en la piel.

Se absorbe rápidamente en la piel.

<b>CARITE (Manteca)</b>	
<p><b>Nombre Latín</b>  <i>Butyrospermum parkii</i>  <i>Vitellaria paradoxa sp. nilotica</i></p> <p><b>Familia</b>  Sapotaceae</p> <p><b>País de Origen</b>  África</p>	<p><b>Método de obtención</b>  Se extrae de la semilla, por presión.</p> <p>La 1ª proviene de Gana (oeste).  La 2ª proviene del este, consistencia más suave.</p>
<b>Usos</b>	
<p>Excelente para: resequedad, dermatitis, irritaciones, piel ulcerada, eczema.  Se usa en todo tipo de preparaciones para la piel por sus altos beneficios hacia ella.</p> <p>Alta en contenido en vitaminas y minerales, suaviza e hidrata.  Piel dañada por el sol, gran humectante y se usa para extra resequedad de piel y hasta cuero cabelludo. Buenísima para piel madura, quemaduras por el sol, estrías.  Humectantes, acondicionador, anti-inflamatorio, emoliente.  Algunas personas pueden ser alérgicas.</p>	

## CHABACANO

**Nombre Latín**

*Prunus armeniaca*

**Método de obtención**

Se extrae de la semilla, por presión.

**Familia**

Rosaceae

**País de Origen**

Italia

**Usos**

Se considera un aceite ligero. Contiene vitamina A y C

Anti-inflamatorio, muy bueno para la comezón de la piel. Contiene vitamina E, lo cual lo hace buen antioxidante.

Se puede usar en masaje y productos para la cara.

<b>CHILE</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Capsicum annum</i></p> <p><b>Familia</b> Solanaceae</p> <p><b>País de Origen</b> México</p>	<p><b>Método de obtención</b></p> <p>El aceite se obtiene por la maceración del chile en aceite vegetal.</p>
<p><b>Usos</b></p> <p>La capsaicina, que es el mayor constituyente de los chiles, bloquea la sustancia P, la cual la origina la sensación de dolor en el organismo. Esta sustancia se encuentra en los nervios tanto del sistema nervioso central como el periférico.</p> <p>Dentro de sus preparaciones lo podemos usar en: aceites, cremas, linimentos, bálsamos. La cantidad de capsaicina que contienen los chiles dependerá de la especie.</p> <p>Entre sus usos: artritis, reumas, dolores musculares, mala circulación, problemas digestivos.</p>	

<b>COCO</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Cocos nucifera</i></p> <p><b>Familia</b> Palmaceae</p> <p><b>País de Origen</b> África, Indonesia, México</p>	<p><b>Método de obtención</b> El aceite se extrae de la pulpa de la fruta</p> <p>La manteca es sólida a temperatura ambiente, pero se derrite fácilmente al contacto con el calor.</p> <p>Su color es blanco y su aroma inconfundible.</p>
<b>Usos</b>	
<p>Alto en grasas saturadas, sólido a temperatura ambiente pero se derrite a 25°C, su color es blanco.</p> <p>Cuando esta en estado líquido se le llama fraccionado y su color es claro (transparente). En este estado no se considera un aceite completo por lo que su uso en aromaterapia se cuestiona, ya que requiere de proceso de refinación; aunque así, su duración es larga, ya que no se enrancia fácilmente.</p> <p>Anti-comezón, humectante y suavizante de la piel. Anteriormente se usaba para masaje, pero causa reacciones alérgicas en algunas personas. Se usa para tratamientos del cabello, preparaciones de perfumería, jabones, mantequillas corporales, es un gran emoliente y previene la pérdida de agua de la epidermis. Como acondicionador de cabello también es excelente. Para piel seca, fabricación de jabones.</p>	

## GIRASOL

**Nombre Latín**

*Helianthus annuus*

**Método de obtención**

Se extrae de las semillas por presión.

**Familia**

Asteraceae

**País de Origen**

México, Alemania, USA, India, China, Rusia

### Usos

Es bueno para todo tipo de piel. Muy utilizado en masajes para bebés, ya que no ocasiona alergias.

Se usa mucho para hacer maceraciones de plantas como, Caléndula, Árnica, etc.

Útil para úlceras en la piel, acné, hemorroides, rinitis y sinusitis. Suaviza y humecta la piel. Muy bueno para masaje general.

El aceite para cocinar es demasiado refinado por lo que no es el que usamos en aromaterapia.

## JOJOBA

**Nombre Latín**

*Simmondsia chinensis*

**Método de obtención**

Es una cera líquida, que se obtiene de la semilla de la planta.

**Familia**

Buxaceae

Su color varía desde amarillo a dorado.

**País de Origen**

Argentina, Israel, USA, Sur África

### Usos

Es una cera líquida y no un aceite, pero por su consistencia líquida, se le ha dejado el nombre de aceite.

Se puede usar como antioxidante en las mezclas. A semeja al sebo del organismo.

Ideal para uso cosmético, faciales, no se oxida fácilmente y no se enrancia, regula el sebo de la piel, muy bueno para preparaciones del cabello, en el caso de cuero cabelludo y cabello seco, eczema, psoriasis, quemaduras por el sol, se puede usar en todo tipo de piel, sobre todo aquellas con acné, salpullido de bebés, piel partida, uñas quebradizas, cutículas secas.

Como contiene ácido mirístico, el cual es anti-inflamatorio, la jojoba se usa en preparaciones para artritis y reumatismos, ligamentos, tendones y músculos.

<b>KOMBO (Manteca)</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Pycnanthus angolensis</i></p>	<p><b>Método de obtención</b> Se extrae de la semilla, por presión.</p>
<p><b>Familia</b> Myristicaceae</p>	<p>Se le conoce como la nuez moscada de África</p> <p>Con un aroma muy particular, frutal.</p>
<p><b>País de Origen</b> África</p>	
<b>Usos</b>	
<p>Esta manteca, es muy especial, por sus efectos anti-inflamatorios, anti-fúngicos, antioxidantes y antisépticos.</p> <p>Contiene ácido miristoléico, ideal para dolores musculares, articulares.</p> <p>Piel seca e irritada.</p>	



<b>MANGO (Manteca)</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Mangifera indica</i></p> <p><b>Familia</b> Anacardiaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Países tropicales, India.</p>	<p><b>Método de obtención</b> Se extrae de la semilla, por presión.</p>
<p><b>Usos</b></p> <p>Contiene ácido gálico, el cual ayuda en caso de quemaduras a prevenir infección. Humectante y suavizante de la piel. Contiene mangiferina, potente anti-oxidante, anti-fúngico y anti-inflamatorio. Tiene cualidades astringentes, ideal para pieles grasas. Es ideal mezclarla con otras mantecas para que no de una sensación de sequedad.</p> <p>Si alguna persona ha sufrido dermatitis inducida por Urushiol, probablemente presentará dermatitis al contacto con esta manteca (alergia por hiedra venenosa).</p>	

<b>OLIVO</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Olea europaea</i></p> <p><b>Familia</b> Oleaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Italia, Túnez, España</p>	<p><b>Método de obtención</b> Se extrae de las fruta por presión.</p>
<p><b>Usos</b></p> <p>Se usa en casos de piel seca, jabones, cuidados del cabello.            En casos de dermatitis, junto con el aceite de coco.            Tiene muy buena actividad antioxidante            Muy buen desmaquillante.            Ideal para usar después de exponer la piel al sol.</p> <p>Hay algunas investigaciones acerca de sus efectos en el dolor y osteoartritis.</p>	

## PRIMULA DE ROSA

**Nombre Latín**

*Oenothera biennis*

**Método de obtención**

Se extrae de las semillas por presión.

**Familia**

Onagraceae

**País de Origen**

Reino Unido, USA

**Usos**

Alto contenido en ácido linoleico, ayuda a restaurar la barrera de la piel, anti-inflamatorio, ayuda a la descamación, comezón, piel seca.

Alto en GLA ( Gamalinoleicos), ayuda a aumentar la hidratación de la piel.

Se usa hasta el 20% en mezclas. Aceite ligero, seco.

Ayuda en casos de dermatitis. No usar en la cara de personas con tendencia a acné, ya que si tiene un índice comedogénico alto.

Muy bueno para envejecimiento prematuro.

<b>RICINO</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Ricinus communis</i></p> <p><b>Familia</b> Euphorbiaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Brasil, India</p>	<p><b>Método de obtención</b> Se extrae de las semillas por presión. Lleva un proceso de calentamiento para destruir la ricina, la cual es tóxica.</p>
<p><b>Usos</b></p> <p>Emoliente, acondicionador, hidratante. Da brillo a los productos labiales. Penetra muy bien la piel y la ayuda a no perder la humedad.</p> <p>Anti-inflamatorio, antioxidante, analgésico, humectante. Aceite considerado pesado.</p>	

## ROSA MOSQUETA

**Nombre Latín**

*Rosa rubiginosa*

**Método de obtención**

Se obtiene de la fruta.

**Familia**

Rosaceae

**País de Origen**

Chile, Perú, Andes

### Usos

Tiene alto contenido en vitamina C, prevención de envejecimiento prematuro, minimizar arrugas. Se puede usar en una concentración del 10%.

Regenerador de tejido de piel, quemaduras, arrugas, cicatrices, eczema, psoriasis, envejecimiento prematuro. Ideal para hacer sueros faciales, mezclado con el aceite de Argán, es una exquisitez.

Ayuda a reducir la hiper-pigmentación de las cicatrices.

Piel madura.

No usar en personas con acné.

Buen antioxidante.

<b>SEMILA DE PALMA VIRGEN (Manteca)</b>	
<b>Nombre Latín</b> <i>Elaeis guineensis</i>	<b>Método de obtención</b> Se extrae a mano de la semillas del árbol de palma, por presión.
<b>Familia</b> Palmaceae	Proviene de un cultivo sustentable.
<b>País de Origen</b> África, Indonesia	
<b>Usos</b>	
<p>Su aroma es único y particular. Da una textura muy especial, de mucha suavidad, a las preparaciones donde se utiliza, nutre y es humectante.</p> <p>Uno de los aceites más antiguos de África, se usa también en la fabricación de jabones. Por su contenido en ácido láurico, lo hace ideal para mantequillas corporales y ungüentos. Ayuda a la piel seca y apagada, a la piel madura.</p> <p>Existe un problema actual con la deforestación de esta especie y las consecuencias que esto trae, por lo que el aceite debe de venir, de una plantación sustentable y autorizada: CSPO ( Certified Sustainable Palm Oil).</p>	

<b>TAMANU (FORRAHA)</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Callophyllum inophyllum</i></p> <p><b>Familia</b> Clusiaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Sureste de Asia</p>	<p><b>Método de obtención</b> Presión de los frutos secos.</p>
<p><b>Usos</b></p> <p>Tiene propiedades regenerativas para la piel, se usa en casos de eczema, úlceras, psoriasis, estrías, herpes, cicatrices, quemaduras, neuralgias como la del nervio ciático, facial y post herpética, reumatismo.</p> <p>Promueve la formación de tejido nuevo. Su propiedad anti-inflamatoria se debe a la presencia de Callophyllolide.</p> <p>Se puede usar al 100% o diluirlo con otros aceites vegetales. Anti-inflamatorio, analgésico.</p>	

<b>TE VERDE</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Camellia sinensis / Thea sinensis</i></p> <p><b>Familia</b> Cameliácea / Teáceas</p> <p><b>País de Origen</b> China, Japón, India</p>	<p><b>Método de obtención</b> De las hojas de la planta, con un mínimo de oxidación. Las hojas se recogen frescas, se prensan , se enrollan y posteriormente se trituran para dejar secar.</p> <p>Matcha, es la variedad molida.</p>
<b>Usos</b>	
<p>Tiene propiedades antioxidantes, ayuda al estrés.          Contiene L-Teanina, la cual potencia la actividad cognitiva. Tiene propiedades estimulantes, circulatorias y digestivas. Se utiliza el extracto fluido en preparaciones para el acné.</p> <p>Existe un ungüento con extracto de te verde, aprobado por la FDA, para el tratamiento de verrugas genitales.          Por su contenido en polifenoles (antioxidantes), se usan para muchos cosméticos.</p> <p>Compresas para ojos cansados, inflamados.</p>	



## ACEITE DE TRAUMA

**Nombre Latín**

*Calendula officinalis*  
*Hypericum perforatum*  
*Heterotheca inuloides*

**Método de obtención**

Maceración de flores de caléndula, hierba de San Juan y árnica.

**Familia**

Compositae  
Hyperacaceae  
Asteraceae

**País de Origen**

México  
Europa, USA  
México

**Usos**

Esta maceración es ideal para dolores de tipo neurálgico, reumático, muscular, golpes, torceduras y todas las cuestiones del sistema musculo-esquelético.

<b>ZANAHORIA</b>	
<p><b>Nombre Latín</b> <i>Daucus carota</i></p> <p><b>Familia</b> Apiaceae</p> <p><b>País de Origen</b> Francia</p>	<p><b>Método de obtención</b> Maceración de la raíz de zanahoria en aceite vegetal.</p>
<b>Usos</b>	
<p>Alto contenido en vitamina A, B, C, D, previene las estrías.          Contiene beta carotenos. Muy buen antioxidante. Se le considera un aceite medio ( no tan ligero).          Ayuda a mejorar la barrera protectora de la piel, aumenta la producción de colágeno y proliferación celular.</p> <p>Tiene propiedades de antienvjecimiento, antioxidante, bueno para cicatrices, pieles secas, prurito, psoriasis y eczema. Se puede hacer sueros o cremas para cuello envejecido, tiene fama de retrasar el período de envejecimiento. Ayuda también en el proceso de cicatrización.          Es un aceite que tiende a ser adulterado</p> <p>Se puede usar en dilución de 2, 5 y 10% .          Evita la pérdida de agua de la piel.          Los beta carotenos y la vitamina, pueden irritar un poco la piel sensible.</p>	