

MONOGRAFÍAS INTRODUCCIÓN



ÁRBOL DEL TE

Nombre Latín: *Melaleuca alternifolia*

Familia: Myrtaceae

País de Origen: Australia

Parte de la planta: Hojas y ramas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, herbal, punzante, fuerte

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles. Monoterpenos.

Datos de seguridad: No es irritante ni tóxico. Si se oxida, se vuelve irritante.

Propiedades Terapéuticas: Anti-infeccioso, Antiviral, Antiséptico, Anti-inflamatorio

Aplicaciones: Se llega a usar sobre un granito o acné con un aplicador de algodón. Es muy bueno para pie de atleta junto con palmarosa y Te limón. Un masaje en cuello para el dolor de gargante, diluido en jojoba es excelente complemento. También en aplicaciones para piojo y ácaros. En infecciones y hongos de la piel (junto con otros aceites como Palmarosa, Geranio, Patchouli, Te Limón), pie de atleta: diluido en un aceite vegetal o gel. Vaporizaciones para condiciones de vías respiratorias. Ulceras bucales, gingivitis: enjuague bucal. Usado por los aborígenes australianos para curar heridas, quienes aplastaban las hojas e inhalaban el aroma. El nombre de árbol del té se debe a que la tripulación del Capitán Cook bebía una infusión a base de las hojas.

Ideas: Cuando quiere dar un resfriado

•En un poco de Aceite almendras dulces agregar :

•1 gota aceite esencial Árbol del te

•1 gota aceite esencial Ravintsara

Masajear cuello y atrás de orejas.

Cualidades energéticas y emocionales: Levanta el espíritu. Fortalece. Estimula en caso de shock nervioso y fatiga.

BERGAMOTA

Nombre Latín: *Citrus bergamia*

Familia: Rutaceae

País de Origen: Sur de Italia

Parte de la planta: Cáscara de la fruta

Método de Extracción: Presión en frío

Aroma: floral, fresco, cítrico

Nota: Alta

Familias Químicas: Ésteres. Monoterpenoles. Cetonas.

Foto sensibilizante. Evitar sol y camas bronceadoras de 12 a 18 horas después de aplicar en piel. Irritante si se oxida. **Máximo Uso Dérmico:** 0.4% para evitar fotosensibilización.(MUD)

Propiedades Terapéuticas: Analgésico, Sedante al SNC, Ansiolítico, Antibacterial, Antidepresivo, Antiséptico

Aplicaciones: Buen digestivo, ayuda en caso de espasmos y gases. Ideal para un estómago nervioso. Da vivacidad a las mezclas. En casos de tristeza y ansiedad, en difusor o inhalador es una gran ayuda.

Ideas: Ansiedad al ataque

- ▶ Frasco roll on: 10 ml Jojoba
- ▶ 1 gota ae Bergamota
- ▶ 2 gotas ae Lavanda
- ▶ 1 gota ae Vetiver
- ▶ Aplicar en puntos de pulso

Cualidades energéticas y emocionales: Baja la ansiedad, relajante, refrescante. . Útil en indigestión de tipo nervioso. Recomendada para personas tensas, nerviosas y deprimidas.

CEDRO VIRGINIA

Nombre Latín: *Juniperus virginiana*

Familia: Cupresaceae

País de Origen: USA

Parte de la planta: Madera

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Amaderado, seco

Nota: Baja y en algunas bases de datos la tienen como media

Familias Químicas: Sesquiterpenos. Sesquiterpenoles

Datos de seguridad: No es irritante.

Anotaciones: No confundir con Cedro Atlas o Cedro Himalaya.

Propiedades Terapéuticas: Antiséptico. Desodorante. Repelente de insectos. Mucolítico. Sedante al SN. Astringente

Aplicaciones: Útil en tratamientos para resfriado, tos, congestión del pecho. Cuidados de la piel, acné. Se usa mucho en productos masculinos.

Ideas: Masaje cuero cabelludo

▶10 ml aceite de coco

▶3 gotas ae Cedro virginia

▶3 gotas ae Romero

▶Mezclar ay aplicar suavemente al cuero cabelludo. Dejar reposar 15 minutos antes de lavar cabello.

Cualidades energéticas y emocionales: Nos pone en tierra. Ayuda en ira y miedos. Da fuerza, perseverancia. Elimina la humedad.

EUCALIPTO G

Nombre Latín: *Eucalyptus globulus*

Familia: Myrtaceae

País de Origen: España, China, Australia, Portugal

Parte de la planta: Hojas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, alcanforado, fuerte.

Nota: Media

Familias Químicas: Óxidos. Monoterpenos.

Datos de seguridad: No se utilice cerca o en de la cara de niños menores de 10 años. No a personas que padecen asma. Evitar su oxidación.

Anotaciones: Existen muchas especies: radiata, smithii, polybractea, citriodora.

Propiedades Terapéuticas: Expectorante. Mucolítico. Antiséptico. Bactericida. Antibacterial . Anti-fúngico. Antiviral. Analgésico.

Aplicaciones: Es muy versátil y útil en padecimientos respiratorios. Se puede usar como preventivo o cuando ya se ha instalado el problema. Se usa en diversas bases, cremas, geles, aceites, difusor, jabón líquido. En caso de dolores musculares. Lo usaban los aborígenes australianos, para curar infecciones de la piel y dolores musculares.

Ideas: Vaporización para resfriados

▶10 gotas ae Eucalipto g

▶10 gotas aceite esencial Pinabete

▶10 gotas aceite esencial Árbol del te

Agregar 1 gota de esta sinergia y hacer vaporizaciones siguiendo las indicaciones de uso. Esta sinergia también ayuda, cuando sentimos que nos vamos a enfermar. Se puede usar como brisa aromática.

Cualidades energéticas y emocionales: Purificante. Estimulante. Aclara la mente. Limpia energías negativas.

FRANKINCIENSO

Nombre Latín: *Boswellia carterii*

Familia: Burseraceae

País de Origen: Somalia

Parte de la planta: Resina

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Balsámico, resinoso

Nota: Baja

Familias Químicas: Monoterpenos.

Datos de seguridad: No es irritante, pero se debe evitar su oxidación.

Propiedades Terapéuticas: Anti-inflamatorio Cicatrizante Analgésico Expectorante Citofiláctico

Aplicaciones: Se usa mucho en prácticas de meditación y oración. También en mezclas para cuidados de la piel seca y madura. Calma la tos y ayuda en dolores de cabeza. Se puede usar para personas con asma en crema neutra. Dolores de cabeza y resfriados.

Ideas: Sinergia para calmar la mente

En un difusor agregar

▶ 3 gotas aceite esencial Frankincienso

▶ 2 gotas aceite esencial Bergamota

Cualidades energéticas y emocionales: Acalla la mente. Reflexión e introspección. Tranquilidad. Fatiga mental. Trabaja la estabilidad emocional. Sana las heridas del alma

JENGIBRE

Nombre Latín: *Zingiber officinale*

Familia: Zingiberaceae

País de Origen: India, Indonesia

Parte de la planta: Rizoma

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Picante, caliente, terroso. Algunos tienen una nota cítrica y pueden llegar a tener una nota dulce.

Nota: Media

Familias Químicas: Sesquiterpenos. Monoterpenos.

Datos de seguridad: En pieles sensibles puede ser irritante.

Propiedades Terapéuticas: Analgésico. Anti-inflamatorio. Anti-espasmódico. Carminativo. Tónico digestivo.

Aplicaciones: Estimula la circulación, por lo que cuando exista mala circulación, es excelente opción. Golpes, torceduras, dolor de articulaciones, artritis, reumatismo. Útil para problemas de tendones, ligamentos, y várices. En vías respiratorias es útil como anti-inflamatorio.

Ideas: Masaje Post Deporte

▶ 10 ml aceite almendras dulces

▶ 2 gotas aceite esencial Jengibre

▶ 1 gota aceite esencial Mejorana dulce

▶ 1 gota aceite esencial Pimienta negra

Mezclar todo y aplicar después de una sesión de deporte con masaje.

Cualidades energéticas y emocionales: Cansancio. Fatiga. Restaura la motivación.

LAVANDA

Nombre Latín: *Lavandula angustifolia-officinalis*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Francia, Inglaterra, Bulgaria

Parte de la planta: Flores, partes aéreas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, floral, herbal, dulce

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles. Ésteres

Datos de seguridad: No irrita y no es tóxico.

Anotaciones: Se adultera con aceite esencial de Lavandina, el cual es más barato y se produce en mayor cantidad. A más alta la planta, mejor calidad.

Propiedades Terapéuticas: Sedante. Analgésico. Anti-inflamatorio. Antirreumático. Cicatrizante. Anti-infecciosa. Antiespasmódico. Anti-fúngico.

Aplicaciones: Es muy útil para insomnio, 1 gota inhalarla antes de dormir, usarlo en difusor y brisas aromáticas. Es un buen anti- inflamatorio y se puede usar junto con la Manzanilla Romana para potenciar su efecto. Para palpitaciones junto con Ylang Ylang. Ayuda en quemaduras, urticaria, picaduras de insectos, acné, irritaciones, infecciones de la piel. Su nombre viene del Latín "lavare", los romanos la usaban para perfumar el agua del baño.

Ideas: Dolor de cabeza por tensión

▶30 gr. Gel Aloe vera

▶7 gotas aceite esencial Lavanda

▶4 gotas aceite esencial Manzanilla Romana

▶4 gotas aceite esencial Menta

Mezclar todo y agregar un pequeña cantidad en sienes, nuca.

Cualidades energéticas y emocionales: Provee calma. Equilibrio. Reduce la ansiedad, ayuda en situaciones de miedo y angustia (un masaje en plexo solar). Cambios de humor.

LIMÓN

Nombre Latín: *Citrus limon (limonum)*

Familia: Rutaceae

País de Origen: México, España, Italia, Argentina

Parte de la planta: Cáscara de la fruta

Método de Extracción: Presión en frío

Aroma: Cítrico, fresco, frutal.

Nota: Alta

Familias Químicas: Monoterpenos.

Datos de seguridad: Si se oxida es irritante a la piel. Es foto sensibilizante. Usar en los % indicados. MUD: 2%

Propiedades Terapéuticas: Antioxidante. Anti-estrés. Antimicrobiano. Antibacterial. Analgésico. Repelente. Anti-inflamatorio

Aplicaciones: Su uso en difusor es excelente idea, para espacios donde hay enfermos y en épocas de contagio. Se usa para preparar productos de limpieza ecológicos. Siendo su principal componente el limoneno, podemos atribuir propiedades antidepresivas. Su aroma refrescante le da una chispa y ayuda al ánimo en las mezclas. Para preparaciones de várices y mala circulación. En el antiguo Egipto, lo usaban como antídoto para el envenenamiento por carne o pescado.

Ideas: Para mareos en viajes

- ▶ Inhalador
- ▶ 5 gotas aceite esencial limón
- ▶ 3 gotas aceite esencial Menta

Cualidades energéticas y emocionales: Limpia. Reduce la tensión y da claridad.

MANDARINA

Nombre Latín: *Citrus reticulata*

Familia: Rutaceae

País de Origen: España, Italia.

Parte de la planta: Cáscara de la fruta

Método de Extracción: Presión en frío

Aroma: Cítrico, fresco, frutal. dulce

Nota: Alta

Familias Químicas: Monoterpenos.

Datos de seguridad: Evitar su oxidación para que no irrite.

Propiedades Terapéuticas: Antibacterial. Antimicrobial. Anti fúngico. Antioxidante.

Aplicaciones: Se usa para depresión, calmar la irritabilidad de niños, dolores de estómago. Flatulencia, insomnio, inquietud, son algunas de las aplicaciones de este aceite esencial. Al igual que otros cítricos ayuda en casos de tristeza y problemas digestivos.

Ideas: Cólico estomacal

- ▶30 gr. Crema neutra
- ▶8 gotas aceite esencial Mandarina
- ▶5 gotas aceite esencial Petitgrain
- ▶3 gotas aceite esencial Manzanilla romana

Cualidades energéticas y emocionales: Calmante. Ansiedad. Irritabilidad. Angustia. Agitación.

MANZANILLA ROMANA

Nombre Latín: *Chamaemelum nobile*

Familia: Asteraceae

País de Origen: Francia, Inglaterra.

Parte de la planta: Flores y partes aéreas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Dulce, frutal, floral

Nota: Media

Familias Químicas: Ésteres.

Datos de seguridad: No es irritante.

Anotaciones: Su alto contenido en ésteres lo hace un fuerte anti-espasmódico. Se puede usar en niños.

Propiedades Terapéuticas: Anti-espasmódico. Analgésico. Sedante. Anti-inflamatorio.

Aplicaciones: Ideal para dolores, como cólicos menstruales. Junto con lavanda incrementa su efecto anti-inflamatorio y anti-espasmódico. Piel seca e inflamada. Eczema. Dolores y espasmos musculares. Articulaciones rígidas e inflamadas.

Ideas: Cuando los nervios están de punta.

▶10 ml Jojoba

▶▶2 gotas aceite esencial Manzanilla romana

▶2 gotas aceite esencial Naranja dulce

Aplicar en suave masaje en la zona del plexo solar

Cualidades energéticas y emocionales: Calmante. Sedante. Armoniza situaciones de estrés.

MEJORANA DULCE

Nombre Latín: *Origanum marjorana*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Francia, España.

Parte de la planta: Hojas y partes aéreas (sumidades floridas)

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor.

Aroma: Herbal, fresco, suave

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenos. Monoterpenoles.

Datos de seguridad: Es un aceite bastante seguro. No es irritante.

Anotaciones: También se le conoce como Mejorana francesa o dulce. No confundir con el aceite esencial de Mejorana española, el cual es otro genero y especie (*Thymus masticina*).

Propiedades Terapéuticas: Analgésico. Anti-espasmódico. Sedante. Digestivo. Tónico nervioso. Antibacterial.

Aplicaciones: Es ideal en casos de estrés, insomnio. Espasmos: masaje deportivo. En tiempos antiguos, era símbolo del amor, se les daba a los recién casados en forma de corona, para la buena suerte. Su nombre deriva del griego "Margaron".

Ideas: Roll on para descansar

▶10 ml aceite Almendras dulces

▶2 gota aceite esencial Mejorana dulce

▶2 gotas aceite esencial Mandarina

▶1 gota aceite esencial Lavanda

Aplicar en puntos de pulso en la tarde y noche para descansar.

Cualidades energéticas y emocionales: Calma. Protege. Reconfortante y ayuda en casos de pensamiento obsesivo.

MENTA

Nombre Latín: *Mentha x piperita*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Inglaterra, USA.

Parte de la planta: Hojas.

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor.

Aroma: Fuerte, mentolado, agudo.

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles. Cetonas

Datos de seguridad: No se administra a niños menores de 6 años, ni cerca de cara ni nariz, puede ocurrir espasmo en laringe y hasta cesar la respiración, por los receptores que se encuentran en pulmón.

Anotaciones: Suelen adulterarlo con *Mentha arvensis* (menta del campo) que se encuentra en México. Se prefiere no usar altos % en piel.

Propiedades Terapéuticas: Analgésico. Anti-espasmódico. Astringente. Digestivo/Carminativo. Refrescante. Descongestionante. Anestésico.

Aplicaciones: Muy bueno para dolores de cabeza, aplicado en sienes, nuca e incluso inhalado. Náuseas, mareos, vómito. Congestión nasal. Neuralgias, como ciática. Analgésico. Después de una comida pesada, un masaje con menta y Petitgrain, alivia enormemente. En pediluvios para pies cansados. Casos de fatiga.

Ideas: Somnolencia de día

▶ En 5ml aceite vegetal diluir una gota aceite esencial Menta.

▶ Aplicar en dorso mano y oler.

▶ Aplicar en muñecas y oler.

Cualidades energéticas y emocionales: Limpia la energía. Da claridad. Estimula la mente.

NARANJA DULCE

Nombre Latín: *Citrus sinensis*

Familia: Rutaceae

País de Origen: Israel, Argentina

Parte de la planta: Cáscara

Método de Extracción: Presión en frío

Aroma: cítrico, dulce, fresco, frutal

Nota: Alta

Familias Químicas: Monoterpenos.

Datos de seguridad: Si se oxida es irritante a la piel.

Anotaciones: No es foto-tóxica

Propiedades Terapéuticas: Digestivo. Antimicrobial. Antidepresivo (da sentimientos de alegría)

Aplicaciones: Buen digestivo, ayuda a espasmos, gases. Es muy bueno para un estómago nervioso como es el caso del síndrome de irritabilidad intestinal. Da vivacidad a las mezclas. Cuando se está triste o con "Winter blues" es ideal en difusor o inhalador con otros aceites cítricos.

Ideas: Crema digestiva

▶30 gr Crema neutra

▶5 gotas aceite esencial Naranja dulce

▶2 gotas aceite esencial Manzanilla romana

▶3 gotas aceite esencial Lavanda

Aplicar sobre abdomen, en suave masaje sentido horario.

Cualidades energéticas y emocionales: Sentimientos de alegría, Optimismo. Desbloqueo de energía.

ORÉGANO

Nombre Latín: *Origanum vulgare*/ *Lippia graveolens*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Francia, México

Parte de la planta: Hojas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Picante, punzante, herbal, caliente e intenso.

Nota: Media

Familias Químicas: Fenoles

Datos de seguridad: Dermocáustico. No usar en niños menores de 6 años. No usar en embarazo ni lactancia.
NO INGERIR.

Anotaciones: No usar arriba de 1 % en las mezclas.

Propiedades Terapéuticas: Inmuno-estimulante. Antibacterial potente. Antiviral. Anti-fúngico. Tónico general. Estimulante físico.

Aplicaciones: Conocido como "el antibiótico natural". Ideal para gripas, influenza y problemas del sistema respiratorio. También se usa para problemas del sistema digestivo (infecciones).

Ideas: Fricción purificante

▶ 30 ml aceite ajonjolí

▶ 2 gotas aceite esencial Orégano

▶ 5 gotas aceite esencial Pinabete

▶ 3 gotas aceite esencial Limón

Aplicar sobre pecho, nuca y cuello en caso de resfriado o alguna molestia previa.

Cualidades energéticas y emocionales: Debilidad mental. Fatiga extrema.

PALO SANTO

Nombre Latín: *Bursera graveolens*

Familia: Burseraceae

País de Origen: Ecuador

Parte de la planta: Madera

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Balsámico, terroso, amaderado

Nota: Baja

Familias Químicas: Monoterpenos.

Datos de seguridad: Si se oxida puede ocasionar irritación en la piel.

Anotaciones: Revisar que provenga de cultivo sustentable.

Propiedades Terapéuticas: Descongestionante. Anti-infeccioso. Sedante.

Aplicaciones: Resfriados. Asma. Cuidados de la piel. Casos de ansiedad.

Ideas: Ataque de ansiedad

▶ 10 ml aceite almendras dulces

▶ 2 gotas aceite esencial Palo Santo

▶ 1 gota aceite esencial Bergamota

▶ 1 gota aceite esencial Petitgrain

Aplicar sobre puntos de pulso y plexo solar.

Cualidades energéticas y emocionales: Calma ataques de pánico. útil para meditar. Protección energética.

PALMAROSA

Nombre Latín: *Cymbopogon martinii*

Familia: Poaceae

País de Origen: Madagascar, Colombia.

Parte de la planta: Hierba

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Floral, fresco, un ligero a rosas, herbal.

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles.

Datos de seguridad: No es irritante, ni tóxico.

Anotaciones: Es un aceite protector de la piel, por lo que es de gran utilidad al hacer mezclas con aceites esenciales más agresivos, como de la familia de los fenoles.

Propiedades Terapéuticas: Anti-fúngico. Antibacterial. Citofiláctico. Calmante. Cicatrizante. Inmunoestimulante.

Aplicaciones: Ideal para piel grasa. Relaja y calma la ansiedad. Ayuda en casos de fatiga y preparaciones para ácaros.

Ideas: Baño calmante

▶15 ml aceite coco fraccionado

▶2 gotas aceite esencial Palmarosa

▶1 gota aceite esencial Geranio

▶1 gota aceite esencial Petitgrain

Aplicar en piel en la regadera después del jabón.

Cualidades energéticas y emocionales: Calmante. Reduce la ansiedad.

PETITGRAIN

Nombre Latín: *Citrus aurantium var. amara*

Familia: Rutaceae

País de Origen: Paraguay

Parte de la planta: Hojas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, cítrico, herbal

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles. Ésteres

Datos de seguridad: No es irritante ni tóxico.

Anotaciones: Lo usan para adulterar el azahar.

Propiedades Terapéuticas: Digestivo. Anti-espasmódico. Anti-inflamatorio. Antiséptico. Sedante. Desodorante. Refrescante .

Aplicaciones: Además de sus propiedades como gran digestivo, se usa en casos de insomnio, junto con manzanilla. Si los nervios atacan el estómago, este es un aceite altamente indicado. Palpitaciones y estrés.

Ideas: Elevo mis sentidos

▶10 ml Jojoba

▶2 gotas aceite esencial Petitgrain

▶2 gotas aceite esencial Naranja dulce

▶1 gota aceite esencial Lavanda

Aplicar en puntos de pulso y plexo solar.

Cualidades energéticas y emocionales: Equilibrante nervioso. Calmante. Contacta con la creatividad.

PINABETE

Nombre Latín: *Pseudotsuga menziesii*

Familia: Pinaceae

País de Origen: México

Parte de la planta: Brotes y ramas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, muy herbal, conífero

Nota: Alta

Familias Químicas: Monoterpenoles. Ésteres

Datos de seguridad: Evitar su oxidación para que no sea irritante a la piel. Cuidado en personas asmáticas. No usar en niños menores de 3 años.

Anotaciones: Piensa en este aceite esencial en altos tiempos de estrés.

Propiedades Terapéuticas: Anti-infeccioso. Ayuda al sistema inmune. Antiinflamatorio. Descongestionante.

Aplicaciones: Se usa en la prevención y recuperación de resfriados. Artritis y reumatismo. Fatiga.

Ideas: Para esos días de corriente abajo

▶30 gr. Crema neutra

▶2 gotas aceite esencial Orégano

▶4 gotas aceite esencial Pinabete

▶2 gotas aceite esencial Menta

Masaje en pecho, cuello, nuca, plexo solar

Cualidades energéticas y emocionales: Ayuda a revitalizar y aumentar la energía positiva. Aclara la mente.

Monografías Introducción

RAVINTSARA

Nombre Latín: *Cinnamomum camphora* ct. 1,8-cineol

Familia: Lauraceae

País de Origen: Madagascar

Parte de la planta: Hojas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Alcanforado, fuerte, fresco

Nota: Media

Familias Químicas: Óxidos. Monoterpenos.

Datos de seguridad: No se utilice en niños menores de 6 años. No a personas que padecen asma. Evitar su oxidación.

Anotaciones: Buen efecto expectorante y anti-inflamatorio de bronquios. No confundir con Ravensara aromática, el cual es un aceite completamente diferente.

Propiedades Terapéuticas: Anti-infeccioso. Inmuno estimulante. Antiviral. Expectorante. Vigorizante.

Aplicaciones: Ideal cuando las defensas están bajas. Resfriados y dolores musculares.

Ideas: Protección.

En cada cambio de estación, masajear con algunas gotas de aceite esencial de Ravintsara, diluido en un poco de Jojoba, la parte interna de las muñecas, planta de los pies y plexo solar.

Cualidades energéticas y emocionales: Ansiedad. Fatiga. Estrés. Fortalece el espíritu.

ROMERO

Nombre Latín: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Francia, España

Parte de la planta: Hojas y ramas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: alcanforado, fuerte, herbal

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles. óxidos. Cetonas

Datos de seguridad: No es tóxico. No hay evidencia de que suba la presión arterial. No usar en niños menores a 6 años, ni aplicar en cara ni cerca de ella en los niños. Evitar su uso en la noche.

Anotaciones: Hay diferentes quimiotipos (ct). Alcanfor. Cineol. Verbenone.

Propiedades Terapéuticas: Analgésico. Anti-inflamatorio. Antirreumático. Antiséptico. Antiespasmódico. Descongestionante. Expectorante. Mucolítico.

Aplicaciones: Ayuda a la concentración, en casos de fatiga mental y también física. Dolores musculares, de cabeza, masaje deportivo, celulitis. Para masaje capilar, estimula el crecimiento. En la antigüedad se consideraba, planta sagrada para infundir paz y tranquilidad, tanto a los vivos como a los muertos. Durante la peste se le llevaba colgando, en saquitos alrededor del cuello, como protección. Su nombre deriva del Latín "Ros marinus, Rosa del Mar". .

Ideas: Masaje para Músculos sobre-trabajados

▶15 ml aceite semilla de uva

▶2 gotas aceite esencial Romero

▶2 gotas aceite esencial Mejorana dulce

▶2 gotas aceite esencial Lavanda

Aplicar en masaje en la zona correspondiente

Cualidades energéticas y emocionales: Estimula la mente. Aclara los pensamientos Energetiza. Mejora la concentración y memoria.

TE LIMÓN

Nombre Latín: *Cymbopogon citratus / flexuosus*

Familia: Poaceae

País de Origen: India, Nepal

Parte de la planta: Hojas

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, un tanto cítrico, herbal

Nota: Media

Familias Químicas: Aldehídos.

Datos de seguridad: Irritante de piel.

Anotaciones: Los aldehídos le confieren el poder anti-fúngico

Propiedades Terapéuticas: Analgésico. Anti-fúngico. Antiséptico. Antiviral. Desodorante. Repelente de insectos.

Aplicaciones: Es excelente para tendinitis y problemas musculares. Para mezclas anti-fúngicas es un gran aliado. Pie de atleta. Piojos. Masaje deportivo junto con Pimienta negra. Celulitis. Las vaporizaciones son ideales como desodorante ambiental junto con aceite esencial de Limón.

Ideas: Brisa refrescante

▶60 ml agua destilada

▶8 gotas aceite esencial Te Limón

▶8 gotas aceite esencial Bergamota

▶5 gotas aceite esencial Menta

Agitar antes de usar en el ambiente. Como no tiene conservador, guardar en refrigerado por espacio de dos semanas.

Cualidades energéticas y emocionales: Levanta el ánimo. Fatiga emocional. Agitación.

TOMILLO DULCE

Nombre Latín: *Thymus vulgaris ct linalol*

Familia: Lamiaceae

País de Origen: Francia, España

Parte de la planta: Sumidades floridas, hojas.

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Fresco, herbal, dulce

Nota: Media

Familias Químicas: Monoterpenoles.

Datos de seguridad: No es irritante ni tóxico.

Anotaciones: Tolerante en la piel. Se le conoce como tomillo dulce. Puede usarse en niños. Existen varios quimiotipos de este aceite esencial, ojo con cada uno de ellos.

Propiedades Terapéuticas: Inmuno estimulante. Antimicrobiano. Antibacterial. Anti-fúngico. Antiviral.

Aplicaciones: Ideal para condiciones respiratorias. Fatiga crónica. Infecciones respiratorias. Tomillo proviene del Griego "Timón": fumigar. Los soldados romanos, se bañaban en ella antes de ir a luchar.

Ideas: Zona libre de gérmenes

En difusor:

▶ 3 gotas aceite esencial Tomillo dulce

▶ 2 gotas aceite esencial Eucalipto g

▶ 2 gotas aceite esencial Limón

30 minutos en la mañana, 30 minutos en la tarde y 30 minutos en la noche en épocas de enfermedad o como prevención.

Cualidades energéticas y emocionales: Da fuerza y valor. Autoestima. Motivación.

Monografías Introducción

TORONJA

Nombre Latín: *Citrus paradisi*

Familia: Rutaceae

País de Origen: Israel, España

Parte de la planta: Cáscara

Método de Extracción: Presión en frío

Aroma: Fresco, cítrico, dulce

Nota: Alta

Familias Químicas: Monoterpenoles. Ésteres

Datos de seguridad: Fototóxico. Revisar su Máximo uso dérmico. Si se oxida es irritante a la piel. Es foto sensibilizante. Usar en los % indicados. Evitar sol, camas bronceadoras de 12 a 18 horas después de su aplicación en caso de no respetar su MUD en productos que se dejan sobre piel.

Anotaciones: Es muy volátil, por lo que es ideal sus uso en difusor.

Propiedades Terapéuticas: Antiséptico. Antidepresivo. Desodorante. Refrescante. Se considera diurético.

Aplicaciones: Tiene un olor refrescante y es ideal para usar en difusor: levanta el ánimo!!! Junto con el Cedro virginia se trabaja para celulitis.

Ideas: Sol solecito en difusor

Preparar una sinergia con:

- ▶10 gotas aceite esencial Toronja
- ▶10 gotas aceite esencial Bergamota
- ▶10 gotas aceite esencial Naranja dulce

Agregar 5 gotas al difusor 30 minutos en la mañana y 30 minutos en la tarde

Cualidades energéticas y emocionales: Depresión. Energetizante. Tensión nerviosa.

Monografías Introducción

VETIVER

Nombre Latín: *Vetiveria zizanoides*

Familia: Poaceae

País de Origen: Reunion, Haití, Java, Sri Lanka

Parte de la planta: Raíz

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Amaderado, terroso, balsámico

Nota: Baja

Familias Químicas: Sesquiterpenos. Sesquiterpenoles.

Datos de seguridad: No es irritante ni tóxico.

Anotaciones: No todos sus componentes sesquiterpenoides han sido identificados.

Propiedades Terapéuticas: Anti-fúngico. Sedante. Antiséptico. Circulatorio arterial y venoso.

Aplicaciones: Es ideal para aplicaciones de la piel, cabello y uñas. Se le conoce como el aceite de la tranquilidad. Insomnio. Equilibra el sistema nervioso. Dicen que cuando se está atravesando por un mal día, es ideal aplicar unas gotas en manos y pies. Útil para personas que han pasado por algún tipo de trauma y padecen alta ansiedad.

Ideas: Piernas fatigadas

▶ 15 ml aceite macerado Hierba de San Juan

▶ 4 gotas aceite esencial Vetiver

▶ 3 gotas aceite esencial Cedro virginia

▶ 3 gotas aceite esencial Limón

Aplicar en masaje de tobillos a rodillas.

Cualidades energéticas y emocionales: Conecta con la tierra y con uno mismo. Protege. Sedante.

Monografías Introducción

YLANG YLANG

Nombre Latín: *Cananga odorata*

Familia: Annonaceae

País de Origen: Madagascar, Comores

Parte de la planta: Flores

Método de Extracción: Destilación por arrastre de vapor

Aroma: Floral, dulce, exótico, fuerte

Nota: Baja

Familias Químicas: Monoterpenoles. Ésteres

Datos de seguridad: Tener precaución en personas con presión baja. Puede ocasionar sensibilidad en algunas personas. No usar en personas con piel inamada, ni en dermatitis. No usar en diluciones altas, ya que favorece el dolor de cabeza por su aroma. No usar en niños menores de 2 años.

Anotaciones: Hay 5 tipos de aceite esencial de Ylang Ylang dependiendo del tiempo de extracción. Cuando se destila, a la primera fracción se le llama Extra; a la segunda I, después II y III. El completo, es una combinación de todas.

Propiedades Terapéuticas: Antidepresivo. Sedante. Relajante nervioso. Hipotensor. Anti-espasmódico.

Aplicaciones: Excelente junto con el aceite esencial de Lavanda para taquicardias y con el de Azahar. Ayuda a la ansiedad. Un gran sedante y tranquilizante.

Ideas: Palpitaciones

▶ 10 gr Loción neutra

▶ 2 gotas aceite esencial Ylang Ylang

▶ 1 gota aceite esencial Lavanda

Aplicar en puntos de pulso, zona plexo solar y corazón. Inhalar su aromas.

Cualidades energéticas y emocionales: Calma. Fomenta sentimientos de alegría, amor, felicidad.

