

A collection of natural products including lavender, eucalyptus, and essential oils. The scene is set on a light-colored, textured surface, possibly a woven mat. In the foreground, there is a small glass jar filled with dried lavender flowers, a small glass bottle with a black cap containing a yellow liquid, and a small white jar with a lid, containing a yellow substance and a dried flower. To the right, there are several eucalyptus leaves and a small white jar. The background is softly blurred, showing more lavender and other natural elements.

# Guía práctica de los aceites esenciales

soy  
como  
como



# El ABC de los aceites esenciales (AAEE)

## ¿Qué es la aromaterapia?

Es una rama de la fitoterapia que consiste en usar los extractos aromáticos de las plantas para un uso terapéutico a todos los niveles de tu ser.

## ¿Qué son los AAEE?

Es la sustancia líquida más concentrada que podemos extraer de las diferentes partes una planta aromática.

## ¿De dónde salen?

Los podemos extraer de flores, hojas, ramas, raíces, cortezas, semillas, resinas o frutos.

## ¿Cómo se extraen?

Es una tarea lenta y delicada con un bajo rendimiento, y se necesitan grandes cantidades de una planta para extraer una sola gota. Casi todos se obtienen por destilación, excepto los cítricos que se extraen por expresión de su cáscara, y en el caso de algunas flores delicadas necesitamos usar algún procedimiento adicional.

## ¿Cuáles son sus características principales?

Son estructuras complejas de una planta, su peso es atómico, tienen afinidad por las grasas, son volátiles y no se disuelven en agua. ,

## ¿Cómo funcionan?

Al inhalarlos se activan quimiorreceptores en la nariz que envían señales olfativas al sistema límbico, que es la región cerebral implicada en la regulación de las emociones, los comportamientos y la memoria a largo plazo.

A nivel tópico producen una acción local en la piel y al entrar al torrente sanguíneo realizan un efecto general sobre todo el organismo interactuando con todos los tejidos y las células del cuerpo.

## ¿ Para qué sirven?

Los podemos usar como antivirales, antibióticos, antimicrobianos, antiinflamatorios, regeneradores de la piel, cicatrizantes, desinfectantes, analgésicos, antioxidantes, adaptógenos, estimulantes, sedantes, apoyo digestivo, cardiovascular, sistema inmune, hormonal, sistema nervioso y un sinfín de usos más. Sin olvidar que pueden ser grandes ingredientes de nuestra cocina y de nuestros rituales de belleza. Aunque a mi lo que más me emociona es el uso emocional y la facilidad que tiene para la autogestión.

## ¿Cómo saber si un aceite esencial es de calidad? (Aspectos a tener en cuenta para elegir un AE.)

En la etiqueta debe especificar que es 100 % puro, incluir el nombre botánico, la parte de la planta, el lugar y la forma de cultivo, si tiene quimiotipo debe incluirlo también. El precio también es un posible indicador porque es muy fácil adulterar legalmente un aceite.

## ¿Cómo aplicarlos?

Principalmente por tres vías: Inhalación, de forma tópica y de forma interna.

## ¿Cuáles son las precauciones que debemos tener?

Empezar siempre por la vía inhalatoria, a nivel tópico usarlos siempre diluidos y tener precaución con aquellos que pueden ser dermocáusticos, fotosensibilizantes y en condiciones especiales como bebés, embarazo, patologías que necesitamos un poco más de información para usarlos con seguridad.



# Los AAEE a la práctica

## Tu primer botiquín

Si nunca has usado AAEE, aquí tienes una selección de 6 aceites con los que empezar.

AAEE	Para qué lo puedes usar	Cómo
Árbol del té	Desinfectar heridas, herpes, acné, ahuyentador de insectos, piojo, desodorante, hongos de la piel	Tópico
Incienso	Tos y afecciones respiratorias, problemas de piel, concentración, rebaja la actividad mental, mejorar la ansiedad y el estado de ánimo, antitérmico, "botox natural", parto	Difusor y tópico
Lavanda	Relajante, calmante, antiinflamatorio, regenerador de la piel, antihistamínico	Difusor y tópico
Menta	Estimulante, antiespasmódico, analgésico, anosmia, mejorar la digestión, embotamiento y tensión baja, sofocos, desodorante, antitérmico	Difusor, tópico e interno
Naranja	Antidepresivo, blanqueador dental, antiinflamatorio, afrodisíaco, relajante	Difusor y tópico
Orégano	Antibiótico, antivirico y antifúngico natural (cistitis, afecciones respiratorias, candidas, gastroenteritis)	Tópico e interno (usar cápsulas para evitar irritación).



## En tu despensa · cocina

(\*Asegúrate siempre de usar aceites aptos para uso interno)

AAEE	Para qué lo puedes usar
Canela, cardamomo, clavo, nuez moscada	Para postres, cremas
Albahaca, pimienta negra, romero, tomillo	Para preparar aceites aromáticos
Limón o naranja	Para aguas aromatizadas, y dulces
Lemongrass, jengibre, cilantro	Para tus platos asiáticos

# Recetas





# Crema de coliflor

para 4 personas

## Ingredientes

4 cebollas medianas cortadas a medias lunas

Una coliflor mediana

Agua o caldo hasta cubrir

2 gotas de AE de Nuez moscada

4 gotas de AE de Pimienta negra

## Preparación

Rehogar la cebolla hasta que esté pochada (15 minutos), y añadir la coliflor y agua o caldo de verduras, cocinar durante 20 minutos más. Después de la cocción y antes de triturar añadir las gotas de aceite esencial. Antes de servir poner unas gotas AOEV, unas gotas de vinagre de umeboshi y perejil fresco para adornar.



# Sopa Thai

## Ingredientes

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 taza de arroz basmati crudo                | 1 c. s. de cilantro fresco cortado |
| 2 c. s. de ghee o aceite de coco             | 2 c. s. de pasta de curri rojo     |
| un puñado de gambas peladas (o pollo o tofu) | 2 latas de leche de coco           |
| una pizca de sal                             | 2 gotas de AE de pimienta negra    |
| 2 ajos                                       | 2 gotas de AE de lemongrass        |
| 1 cebolla                                    | 1 gota de AE de jengibre           |
| 1 c. s. de jengibre rallado fresco           | 1 gota de cilantro                 |
| 4 tazas de caldo de verduras                 | 2 dientes de ajo picados           |
| zummo de una lima                            |                                    |

## Preparación

Cocinar el arroz basmati siguiendo las instrucciones del fabricante, derretir el ghee o aceite de coco en la sartén, añadir las gambas, la sal y cocinar hasta que estén rosadas (2-3 minutos) y retirar. En la misma sartén, añadir ajo y cebolla y rehogar unos minutos y añadir el jengibre fresco, añadir la pasta de curri, mezclar durante un minuto y añadir gradualmente la leche de coco y el caldo y, cuando esté bien cocido, apagar el fuego y añadir los aceites esenciales. Servir junto al arroz y las gambas y espolvorear el cilantro fresco y un chorro de zumo de lima.



# Agua aromatizada

## Ingredientes

Agua mineral (2 litros)

Una punta de miel pura, sirope de agave o azúcar de coco o eritritol (en este caso mezclar con un poco de agua tibia para favorecer la mezcla). No es para endulzar, es solo para que los aceites se incorporen al agua. Se puede usar otro vehículo como sal, pero no queda tan rica.

Lima o limón eco a rodajas para decorar

Menta para añadir y decorar en el último momento (si no puede amargar)

5 gotas de AE de limón

1 gota de AE de lavanda

## Preparación

En una cuchara, poner la miel, el agave o el azúcar de coco y diluir los aceites esenciales, verter al agua y remover bien para integrar. Antes de servir, añadir las rodajas de lima o limón eco y la menta. Es ideal para fiestas como alternativa a los refrescos convencionales. También se pueden hacer mezclas con agua mineral y agua con gas.



# Perfumes



# Perfume floral

Aceite de jojoba (5 ml)

Aceites esenciales

- 4 gotas de geranio
- 3 gotas de ylang-ylang
- 5 gotas de sándalo
- 2 gotas de pachulí

Usar un frasco de cristal opaco de 5 ml y añadir las gotas de aceites esenciales, acabar de rellenar con el aceite de jojoba y dejar reposar unas horas para que se integren.



# Perfume amaderado

Aceite de jojoba (5 ml)

Aceites esenciales

- 3 gotas de vetiver
- 3 gotas de pimienta negra
- 3 gotas de bergamota
- 3 gotas de incienso

Usar un frasco de cristal opaco de 5 ml y añadir las gotas de aceites esenciales, acabar de rellenar con el aceite de jojoba y dejar reposar unas horas para que se integren.

A person wearing a grey apron is cleaning a wooden table with a striped cloth. A large green plant is visible in the background, and a glass jar is on the table. The text "Productos de limpieza" is overlaid in the center.

# Productos de limpieza



# Productos de limpieza

**Limón:** desengrasante, desinfectante y deja olor a limpio. Ideal para quitar etiquetas, chicles, resina...

**Árbol del té:** desinfectante, antibacteriano, antifúngico...

**Canela:** ideal para el moho

## Limpiador base

15 gotas de AE de árbol del té

15 gotas de AE de limón

¼ parte de vinagre

¾ partes de agua

Usar un pulverizador de cristal oscuro de 250 ml para la mezcla. Útil para cristales y como limpiatodo. Poner primero los aceites, después el vinagre y terminar con el agua. Emulsionar muy bien.

## Espray antimoho

20 gotas de AE de canela\*

¼ parte de alcohol

¾ partes de agua

Usar un pulverizador de cristal oscuro de 125 ml para la mezcla. Útil para el moho que se forma en las paredes o en el baño.

Poner primero los aceites, después el alcohol y terminar con el agua. Emulsionar muy bien.

\*La canela puede resultar irritante y puede ser ligeramente dermocáustica para algunas personas; se debe preparar el spray con precaución.

## Agua para desinfectar frutas y verduras

Agua

1 c. s. de vinagre

5 gotas de AE de limón (Por su contenido en limoneno)\*

\*Info técnica: Puedes consultar un estudio publicado en Journal of the Science of Food and Agriculture. Se comprobó que, sumergiendo la pieza durante 5 minutos, se eliminaban entre el 50 y el 80% de pesticidas (en función de la concentración de limoneno).

En un cuenco con 2 l de agua, añadir una cucharada de vinagre con 5 gotas de OE de limón de uso interno (se pueden reducir las cantidades).

Sumergir las verduras o frutas durante 5 minutos y después limpiar muy bien con agua porque, si no, puede quedar olor a limón.



AAEE  
y niños



## AAEE y niños

Los aceites esenciales son seguros para los niños si seguimos unas precauciones muy básicas, especialmente para bebés muy pequeños.

### Recomendaciones

- Siempre diluidos
- Menos es más (poco tiempo, pocas gotas...)
- Ideal para acompañar sus procesos habituales (mocos, fiebre, dolor de barriga, miedos, adaptación al cole...)
- Introducir 1 aceite esencial o una mezcla a la vez
- No administrar aceites esenciales oralmente
- Para preparar un roll-on para aplicar de forma tópica, diluir de una gota a 3 gotas de AE por cada cucharada sopera de aceite vegetal. La cantidad de gotas variará según la edad.
- En el caso de los bebés muy pequeños, usar el difusor 30 minutos y luego descansar.

### Recetas

- **Cólico lactante:** 1 c. s. de aceite vegetal + 1 gota de naranja, para hacer un masaje en la barriga.
- **Dolor barriga en niños:** Roll-on de 10 ml, con 1 gota de hinojo, 1 gota de menta y 2 gotas de lavanda y rellenar con aceite vegetal (caléndula, jojoba, almendras).
- **Insomnio:** 2 gotas de lavanda y 2 de vainilla en el difusor o preparar una bruma para pulverizar las sábanas. Para la bruma, poner 3 gotas de lavanda, 3 de vainilla,  $\frac{1}{4}$  parte de alcohol y el resto de agua en un pulverizador de 5 ml.
- **ORL:** poner limón, ravintsara y E. radiata en el difusor; si son bebés muy pequeños, mandarina e incienso. También aplicar en el pecho una dilución de incienso o ciprés o abeto balsámico. Difundir y aplicar una dilución en los pies de ravintsara para subir el sistema inmunitario.

A dark, moody photograph of a perfume bottle and two jars of ingredients on a textured surface. The bottle is tall and slender with a black cap. The jars are round and contain various substances, one appearing to be a liquid and the other a solid. The background is a textured, light-colored surface, possibly a piece of fabric or paper. The overall tone is dark and artistic.

**soy  
como  
como**