

# Índice

<b>PRÓLOGO</b> .....	9	<b>AROMATERAPIA. PRÁCTICA</b> .....	59
<b>AROMATERAPIA. CONCEPTOS.</b>	19	Conoce las diluciones básicas para realizar fórmulas en aromaterapia .....	61
¿Qué es la aromaterapia? .....	21	¿Qué necesitas para empezar?...	62
¿Qué son los aceites esenciales y las esencias?.....	23	¿Cómo empezar a practicar la aromaterapia familiar y cotidiana?.....	64
Fragancias químicas, nada que ver con los aceites esenciales de grado terapéutico .....	26	Un día para ti, ¡dedícate un día aromaterapéutico!.....	66
Aromas químicos y disruptores endocrinos.....	27	El automasaje aromaterapéutico .....	71
Criterios de calidad de los aceites esenciales y esencias.....	30	<b>Remedios aromaterapéuticos para el día a día</b> .....	75
¿Qué son los hidrolatos aromáticos o aguas florales? ....	33	Afecciones invernales .....	75
¿Qué son los portadores o agentes vehiculares?.....	34	Músculos y articulaciones.....	80
Métodos generales para el uso de la aromaterapia en el ámbito cotidiano.....	37	Cuidado de la piel, las uñas y el cabello.....	84
¿Cuáles son las vías de absorción de los aceites esenciales? .....	40	Cuidados básicos para el cuerpo y el rostro: limpiar / tonificar / hidratar .....	86
¿Cómo actúan los aceites esenciales y las esencias? .....	43	Cuidados básicos del cabello y de las uñas.....	90
Los aceites esenciales para reducir el estrés y la ansiedad y favorecer un buen estado de ánimo.....	47	Digestión .....	92
Los aceites esenciales y su seguridad .....	51	Higiene dental y problemas bucales.....	94
Precauciones y pautas para usar los aceites esenciales de forma segura .....	54	Aromaterapia para la mujer .....	96
		Vida sexual, libido y aromaterapia .....	107
		<b>SOS. Mi botiquín natural de aromaterapia científica</b> .....	111
		¿Qué aceites esenciales debo tener siempre en casa? .....	111



## **Cuidar la casa con aceites esenciales y crear espacios**

**para los que la habitan** ..... 121

Hogar agradable ..... 121

Aromaterapia y *feng-shui*..... 123

Crear ambientes y espacios que inspiren y se adapten a los diferentes ciclos por los que pasa la familia ..... 126

Crear ambientes para potenciar aspectos psicoaromaterapéuticos ..... 130

La limpieza natural del hogar .. 139

**Cuidar mi mascota con aceites esenciales (perros y gatos)** ..... 143

## **40 ACEITES ESENCIALES**

### **Descripción de las propiedades y aplicaciones de 40 aceites esenciales básicos para su**

**uso en el ámbito cotidiano**..... 161

Árbol de té..... 163

Basilico..... 167

Bergamota..... 170

Canela-corteza ..... 174

Cedro del Atlas..... 178

Ciprés..... 181

Citronella de Ceilán..... 185

Clavo..... 188

Eucalipto glóbulo..... 192

Eucalipto radiata ..... 195

Gaulteria ..... 199

Geranio..... 203

Incienso de Somalia ..... 207

Incienso de la India ..... 210

Jara..... 213

Jengibre..... 216

Laurel..... 220

Lavanda..... 224

Lemongrass ..... 228

Limón ..... 231

Mandarina..... 235

Manzanilla romana ..... 238

Menta piperita..... 241

Mirra ..... 245

Naranja amargo-hojas (PGB)..... 249

Naranja dulce..... 253

Niaoulí..... 257

Orégano..... 261

Palma rosa ..... 265

Palo de rosa ..... 269

Pachulí..... 273

Pino silvestre..... 277

Pomelo ..... 281

Ravintsara..... 285

Romero 1,8-cineol ..... 289

Sándalo ..... 292

Sándalo *amyris* ..... 296

Tomillo-timol..... 300

Ylang-ylang ..... 304

Zanahoria-semillas..... 308



<b>ANEXOS</b> .....	311	Nuez de macadamia.....	323
<b>1. Aguas florales o hidrolatos aromáticos</b> .....	313	Onagra.....	323
Rosa de Bulgaria.....	314	Rosa mosqueta.....	324
Neroli o flor de azahar.....	314	Sésamo.....	324
Manzanilla romana.....	315	<b>3. Extractos lipídicos o macerados de plantas medicinales</b> .....	325
Lavanda.....	315	Caléndula.....	326
Romero.....	316	Hipérico o hierba de San Juan.....	328
Hamamelis.....	316	Árnica.....	329
<b>2. Aceites vegetales vírgenes</b> .....	317	Centella asiática.....	330
Almendras dulces.....	319	Hiedra.....	331
Avellana.....	319	Algas fucus.....	332
Aguacate.....	320	<b>4. Precauciones. Aceites esenciales con fenoles, furanocumarinas, cetonas y monoterpenos</b> .....	333
Baobab.....	320	<b>ÍNDICE DE APLICACIONES</b> .....	337
Argán.....	321	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	347
Cáñamo.....	321		
Jojoba.....	322		
Nuez de albaricoque.....	322		

Puedes contactar conmigo:

✉ [maribel@omsana.es](mailto:maribel@omsana.es)

📷 [@aromaterapiaparati\\_maribel](https://www.instagram.com/aromaterapiaparati_maribel)

.....

[www.omsana.es](http://www.omsana.es)

.....

# Madre naturaleza, enséñame tu sabiduría

Deseo que disfrutes del tesoro de la aromaterapia. Conocer las propiedades de los aceites esenciales y sus aplicaciones en la vida cotidiana, nos aporta un conocimiento único y eficaz para resolver un sinfín de aspectos que acontecen en el día a día.

Las plantas aromáticas, así como los aceites esenciales que se obtienen de ellas, nos acercan el poder sanador de la naturaleza. Un inmenso valor terapéutico yace en cada esencia. Descubrirlo y aprender a utilizarlo nos conecta con el valor ancestral de las plantas medicinales. El uso de los aceites esenciales con fines terapéuticos y espirituales se remonta a antiguas civilizaciones, como la china, la india, la egipcia, la griega y la romana. Sin embargo, el comienzo de la aromaterapia contemporánea se atribuye al químico René-Maurice Gattefossé y al doctor Jean Valnet, desde principios del siglo xx en Francia.

Durante siglos, los aceites esenciales se han utilizado por su potencial curativo para el cuerpo, la mente y el espíritu. En un sinfín de culturas, desde la antigüedad hasta nuestros tiempos, han pasado por diferentes etapas, desde ser reconocidos como un elemento vivo sanador, utilizados por los chamanes/as, y en la medicina tribal, étnica y tradicional, a ser abandonados, en pro del desarrollo de productos químicos y la búsqueda de patentes. Hoy día vivimos la época del despertar por lo natural y del renacimiento de nuestras verdaderas raíces, tanto a nivel popular como científico. Múltiples investigaciones validan el uso de los aceites esenciales y de las plantas medicinales, corro-

borando su empleo tradicional, quizás más intuitivo pero también verdadero, fruto de un conocimiento antiguo que surgió de la conexión del ser humano con la naturaleza. Este aspecto ha sido para mí una inquietud durante años: ¿por qué nos separamos de la naturaleza?, ¿por qué dejamos de creer en lo natural?, perdidos en un mundo *aparte*, sin vínculo con nuestra madre tierra y sus ciclos naturales. Dejamos de lado la conciencia de esa unión, cortamos el cordón umbilical y perdimos mucho con ello... Ahora es tiempo de despertar, de reconectar, de redescubrir el conocimiento que durante milenios nos ha ofrecido la naturaleza. Vamos a recordar lo que ocurrió hace miles de años; si era algo válido en aquellas culturas, en las que se veneraba el poder de las plantas y se utilizaba para la sanación, ¿por qué no aplicarlo ahora?

Procedo de una familia con tradición *hierbera*. Desde mis bisabuelos/as hasta la actualidad, mi familia ha mantenido viva una tradición que me apasiona y de la que cada día descubro nuevas aplicaciones y posibilidades. Inquieta por naturaleza, desde muy pequeña me interesé por las plantas y sus virtudes, y me propuse integrar todo el conocimiento que mi abuela, mi madre y mi padre me enseñaban. Ahora me doy cuenta, tomo consciencia, de cuánto me ha aportado la cultura de mi linaje y los veintisiete años de trabajar con las plantas medicinales. Confieso que he vivido durante mucho tiempo en una contradicción, entre el valor ancestral de los remedios caseros, que funcionaban y que todavía hoy funcionan, y una educación en el método científico.

Cursé mis estudios en ciencias biológicas y me especialicé en el mundo de las plantas y su biología. Durante muchos años, sentí que lo que hacíamos en mi casa estaba *fuera de la ley*, como que era algo que *no tenía valor* y de lo cual *no se podía hablar...*, sobre todo ante los profesionales de la medicina, porque no podía explicarse científicamente, de alguna forma había que ocultarlo, fuera del ámbito familiar solo los amigos más

íntimos sabían en qué se basaba mi tradición familiar... Luego descubrí que igual que el conocimiento científico me había aportado tanto, tenía que destapar, desenterrar toda aquella sabiduría milenaria, para que el mundo la conociera, para que las personas de mi entorno descubrieran sus beneficios, los usaran y pudiera con ello contribuir a la recuperación de su bienestar. Primero estaba enfadada, luego decepcionada, posteriormente guerrera y ahora, después de mi trayectoria y experiencia, me encuentro con la paz suficiente como para poder emprender la escritura de este libro. Pienso que sí, soy una bióloga que valora el método científico, que de hecho constituye una gran parte de mi trabajo diario, pero también soy una *hierbera*, *curandera*, *bruja* o como queráis llamarle, soy la tradición, la experiencia de mis ancestros, la cultura popular y la de mi linaje, soy toda la sabiduría de los tiempos. ¿Por qué negar esa parte de mí y la de los que me precedieron? Aunque no quisiéramos verla, forma parte de nuestra historia y de la de las plantas medicinales, que fueron útiles durante milenios. Para mí lo científico dejó hace ya mucho tiempo de estar reñido con lo tradicional, lo popular y lo que no puede explicarse racionalmente. Confío en que un día sí se explicará y se entenderá.

Por eso os invito a leer las páginas de este libro, con la curiosidad y los ojos de un niño, con el corazón abierto, libre de prejuicios y condicionantes, porque en él también están inscritos los remedios de los aborígenes australianos, chamanes mejicanos, indios, tibetanos, aztecas, egipcios... y demás culturas ancestrales. Estad dispuestas y dispuestos a practicar, a experimentar, a descubrir y a tener la experiencia práctica del uso de los aceites esenciales en vuestra vida cotidiana, y ya me contaréis vuestra experiencia, yo solo siento la necesidad de compartir lo que a mí me ha aportado tanto.

Descubrir en profundidad los aceites esenciales como sustancias químicas orgánicas muy poderosas, capaces de cambiar las condiciones del medio en el que se aplican, y aprender

hasta qué punto son profundos, penetrantes, reconfortantes, equilibrantes —y así continuaría atribuyéndoles propiedades infinitas—, me ha hecho pasar también por diferentes etapas a lo largo de mi vida para llevarme a la comprensión de que el aceite esencial es un todo coherente, completo, en el que todo tiene un sentido, y que proporciona efectos multidimensionales, muchos de ellos respaldados hoy día por un gran número de investigaciones científicas.

Diferentes estudios han determinado el alcance que poseen los aceites esenciales y las esencias como sustancias que cumplen acciones antimicrobianas, antiinfecciosas, inmunoestimulantes y antioxidantes, capaces de actuar en las infecciones, el sistema inmunológico y la inflamación de los tejidos. Pero también se les atribuyen propiedades que actúan sobre el sistema nervioso central, a través de la inhalación. Las moléculas aromáticas son capaces de estimular las células del bulbo olfatorio, que a su vez envían señales a determinadas regiones del sistema nervioso central, como el hipotálamo y el sistema límbico. Estas señales estimulan la liberación de neurotransmisores, como la serotonina, las endorfinas, etc., proporcionando efectos calmantes, euforizantes, que facilitan la concentración, que despejan la mente y equilibran las emociones, por destacar algunos de sus beneficios psicoemocionales, y es por ello por lo que los aceites esenciales verdaderos constituyen un medio único y natural para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones e incluso aspectos más sutiles y/o espirituales.

La aplicación de los aceites esenciales a través de la piel, generalmente formulados con uno o varios portadores, es la vía de aplicación más utilizada y la que vamos a tratar en este libro de aromaterapia cotidiana. También descubriréis fórmulas para utilizar en el difusor de aceites esenciales y el baño aromático. Pueden utilizarse otras vías de aplicación, pero es cierto también que a través de la piel, debido al gran potencial de penetración que poseen los aceites esenciales, podemos alcanzar

todos los tejidos. El mecanismo de acción que subyace a sus efectos es complejo y sutil debido a que cada aceite esencial está constituido por diferentes moléculas aromáticas que parecen actuar de forma sinérgica.

Un aceite esencial es una sustancia orgánica formada químicamente por diferentes moléculas aromáticas que producen de forma natural ciertas plantas como respuesta adaptativa a su hábitat característico, por lo que resulta complejo o prácticamente imposible copiarlo o sintetizarlo químicamente en un laboratorio. Podremos aproximarnos a su aroma, pero no podremos conseguir una copia idéntica a la que nos ofrece la naturaleza.

La auténtica aromaterapia posee un valor profundo, capaz de proporcionar enormes beneficios sobre las diferentes dimensiones del ser humano (física, mental, emocional y espiritual), y por ello es considerada una terapia holística o global, que, bien utilizada, se convierte en un tesoro sin igual.

En el manual que tienes en tus manos, voy a describir cada aceite esencial, en cuanto a su nombre botánico, órgano productor, especificidad bioquímica o *quimiotipo*, así como sus propiedades principales y algunas de las fórmulas que puedes realizar fácilmente, resultado de mi experiencia con la aromaterapia científica durante veintisiete años. Son fórmulas sencillas, agradables y eficaces.

Para utilizar adecuadamente este manual te recomiendo que leas atentamente las propiedades de cada aceite esencial, así como sus precauciones particulares y las que encontrarás en el anexo, situado al final del libro. Nunca debes olvidar que los aceites esenciales son sustancias muy concentradas y no por añadir más a una mezcla vamos a tener un mayor efecto. Respetar la dosificación establecida te permitirá aprovechar verdaderamente todas sus propiedades, y recuerda que, salvo cuando se exprese explícitamente, los aceites esenciales deben



utilizarse diluidos en un portador adecuado y no directamente puros sobre la piel.

La información aquí contenida no trata de sustituir ningún tratamiento médico. Si padeces alguna dolencia, debes recurrir a tu médico, sin dudarlo.