


AROMATERAPIA ESENCIAL

Descubre el poder de los aceites esenciales

Glòria Higuera Massó | @oilsandfriendsbygloria





«Las plantas siempre han servido al ser humano, lo han alimentado, cobijado y cuidado. Las propiedades medicinales de las plantas proceden de la sabiduría de la tierra combinada con la del universo.»

Dr. Malte Hozzel



¿Qué es la aromaterapia?

La **aromaterapia** parte del uso de los "aromas" (aceites esenciales presentes en las plantas) como terapia, con el fin de mejorar la salud en su sentido más amplio. Es una **terapia holística** que actúa a niveles muy distintos dentro de la particularidad de cada paciente, actuando en el plano físico, mental, emocional y espiritual.



Definición

La palabra **aromaterapia** es un término moderno que se usa para designar diversos elementos terapéuticos derivados o extraídos de plantas medicinales y aromáticas.

Un **aceite esencial** es un producto líquido y volátil que se obtiene mediante la destilación por arrastre de vapor de una planta viva o por expresión de la cáscara de los cítricos




Características de los aceite esenciales

- Son líquidos y volátiles, y además aromáticos e incoloros (con algunas excepciones).
- Nunca se hacen rancios.
- Son solubles en grasas e insolubles en agua (apolares).
- Son terpenos.
- Contienen fitohormonas que transmiten información celular como respuesta al estrés y como defensa a las condiciones ambientales.
- Su uso biológico es para la maduración, protección, atracción, delimitación y comunicación de las plantas.
- Se almacenan en tricomas glandulares y su efecto terapéutico está ligado a una estructura química.
- Todos estimulan la formación de células en la piel, son antibióticos y tienen influencia en las emociones.



PRECAUCIONES DE USO



- 
- Diluir SIEMPRE en un aceite vegetal portador.
 - Hacer un test aplicando el aceite esencial puro diluido en la piel y observar las siguientes 24 horas por si se produce una reacción adversa.
 - En caso de irritación limpiar con aceite vegetal, NUNCA con agua.
 - NO aplicar directamente en los ojos ni en los oídos.
 - Los aceites esenciales son naturales pero en grandes dosis pueden resultar tóxicos. Pregunta antes de ingerir, no todos son aptos para la ingestión.
 - No aplicar aceites cítricos 24 horas antes de la exposición al sol. Son FOTOSENSIBLES.
 - Mantener fuera del alcance de los niños y conservar a temperatura ambiente y lejos del sol.



¡Disfruta del poder de los
aceites esenciales de forma responsable
y obtendrás resultados maravillosos!



Dosificación

- Debe considerarse sobre todo el estado de la piel, el peso, y la sensibilidad olfativa de la persona.
- A nivel tópico se utilizan 3 preparaciones básicas:





1. Piel normal, sana, adultos y niños mayores de 12 años:

$$\frac{\text{ml de aceite portador}}{2} = \text{número total de gotas de AE}$$

2. Piel sensible, niños entre 5 a 12 años y mujeres embarazadas:

$$\frac{\text{ml de aceite portador}}{4} = \text{número total de gotas de AE}$$

3. Piel muy sensible, mayores de 60 años y menores de 5 años:

1 gota de AE por cada 10 ml de aceite portador



TABLA DE PROPORCIONES





PROPORCIONES	EN 5 ML DE AV	EN 10 ML DE AV	EN 15 ML DE AV
Embarazadas, lactantes, pieles sensibles	2-3 gotas de ae	4-6 gotas de ae	6-9 gotas de ae
Bebés hasta 6 meses	No recomendado	No recomendado	No recomendado
6 meses a 1 año	1 gota de ae	2 gota de ae	3 gota de ae
1 año a 6 años	2 gotas de ae	4 gotas de ae	6 gotas de ae
7 años de 12 años	2-3 gotas de ae	4-6 gotas de ae	6-9 gotas de ae
Adultos	3-4 gotas de ae	6-8 gotas de ae	9-12 gotas de ae