

# AROMATERAPIA PRÁCTICA

## **CUADERNOS NATURSALUS**

Primera Edición: Febrero 2011

©[www.natursalus.com](http://www.natursalus.com)

[info@natursalus.com](mailto:info@natursalus.com)

La información contenida en esta publicación sólo tiene fines educativos e informativos y no pretende reemplazar el consejo o tratamiento de un profesional de la salud.

# Aromaterapia Práctica

---

## Índice

## Contenidos

1 Aromaterapia.....	8
2 Aceites Esenciales.....	10
2.1 Métodos de Obtención de los Aceites Esenciales.....	11
2.1.1 Destilación por Arrastre de Vapor.....	12
2.1.2 Presión. Expresión del Pericarpio.....	13
2.1.3 Enfleurage.....	13
2.1.4 Extracción.....	14
2.1.5 Extracción con Gases en Condiciones Supercríticas.....	15
2.2 Denominación de los Aceites Esenciales.....	15
2.2.1 Nombre Botánico.....	15
2.3 Clasificación de los Aceites Esenciales.....	17
2.3.1 Clasificación de los Aceites Esenciales Según su Consistencia.....	17
2.3.2 Clasificación de los Aceites Esenciales Según su Origen.....	18
2.3.3 Clasificación de los Aceites Esenciales Según su Naturaleza Química. Quimiotipo.....	19
2.3.4 Clasificación de los Aceites Esenciales según su Volatilidad o sus Notas.....	20
2.3.4.1 Esencias Volátiles o Notas Altas o Notas de Cabeza.....	20
2.3.4.2 Esencias Medias o Notas Medias o Notas de Corazón.....	21
2.3.4.3 Esencias Fijas o Notas Bajas.....	21
2.4 Características Físicas y Químicas de los Aceites Esenciales.....	22
2.5 Componentes Químicos de los Aceites Esenciales.....	23
2.5.1 Terpenos.....	23
2.5.1.1 Monoterpenos.....	24
2.5.1.2 Sesquiterpenos.....	24
2.5.1.3 Diterpenos.....	24
2.5.2 Alcoholes.....	24
2.5.2.1 Monoterpenoles.....	25
2.5.2.2 Sesquiterpenoles.....	25
2.5.2.3 Diterpenoles.....	25
2.5.3 Fenoles.....	25
2.5.4 Aldehídos.....	26
2.5.5 Cetonas.....	26
2.5.6 Ácidos y Ésteres.....	26
2.5.7 Lactonas.....	27
2.6 Usos de los Aceites Esenciales.....	27
2.6.1 Industria Alimentaria.....	28
2.6.2 Industria Farmacéutica.....	28
2.6.3 Industria de Cosméticos.....	29
2.6.4 Industria de Productos de uso Veterinario.....	29
2.6.5 Usos Industriales.....	29
2.6.6 Biocidas e Insecticidas.....	29
2.6.7 Industria Tabacalera.....	30
3 Cómo Elegir un Aceite Esencial.....	31
3.1 Criterios de Calidad de los Aceites Esenciales Quimiotipados.....	32
4 Excipientes de los Aceites Esenciales.....	33
4.1 El Agua.....	33
4.2 Aceites Vegetales.....	33
4.2.1 Aceite de Aguacate.....	33
4.2.2 Aceite de Almendras Dulces.....	34
4.2.3 Aceite de Argán.....	34
4.2.4 Aceite de Avellana.....	34
4.2.5 Aceite de Borraja.....	35

4.2.6Aceite de Germen de Trigo.....	35
4.2.7Aceite de Jojoba.....	35
4.2.8Aceite de Melocotón.....	36
4.2.9Aceite de Rosa Mosqueta.....	36
4.2.10Aceite de Sésamo.....	36
4.2.11Aceite de Semillas (pepitas) de Uva.....	37
5Aplicación de los Aceites Esenciales.....	38
5.1Precauciones.....	38
5.1.1Inflamabilidad.....	38
5.1.2Aceites Esenciales Puros.....	38
5.1.3Prueba de Tolerancia.....	38
5.1.4Toxicidad.....	38
5.1.5Fotosensibilidad.....	39
5.1.6Ingestión.....	39
5.1.7Mucosas.....	39
5.1.8Intramuscular.....	39
5.1.9Ojos.....	40
5.1.10Hipertensión.....	40
5.1.11Epilepsia.....	40
5.1.12Tratamiento Homeopático.....	40
5.1.13Embarazo y Lactancia.....	40
5.2Vías de Absorción de los Aceites Esenciales.....	40
5.3Métodos de Aplicación de los Aceites Esenciales.....	41
5.3.1Preparación de la Mezcla Básica de Aceites Esenciales.....	42
5.3.2Vaporización.....	43
5.3.3Baño Aromático.....	43
5.3.4Pediluvios.....	43
5.3.5Enjuagues y Gargarismos.....	44
5.3.6Aceite de Masaje.....	44
5.3.7Fricciones.....	45
5.3.8Compresas.....	45
5.3.9Ungüentos.....	46
5.3.10Inhalaciones.....	46
5.3.11Colonias.....	47
5.3.12Perfumes.....	49
5.3.13Eau de Toilette o Agua de Tocado.....	51
5.3.14Mascarilla de Arcilla.....	51
5.3.15Champú.....	52
5.3.16Perfume por Alcoholatura.....	52
5.3.17Cremas.....	53
6Almacenamiento y Conservación de los Aceites Esenciales.....	54
7Perfumes.....	55
7.1Ingredientes de los Perfumes.....	55
7.2Clasificación de los Perfumes.....	56
7.2.1Extracto o Perfume.....	57
7.2.2Eau de Parfum. Agua de Perfume.....	57
7.2.3Eau de Toilette. Agua de Tocado.....	57
7.2.4Eau de Cologne. Agua de Colonia.....	57
7.2.5Eau Fraîche. Agua refrescante.....	57
7.3Estructura de un Perfume.....	58
7.4Familias Olfativas.....	58
7.4.1Cuero.....	59
7.4.2Floral.....	59
7.4.3Hespéride.....	59
7.4.4Helecho.....	59
7.4.5Chipre.....	60
7.4.6Madera.....	60

7.4.7Ambar u Oriental.....	60
8Guía de Aceites Esenciales.....	61
8.1Abeto negro ( <i>Picea mariana</i> ). .....	61
8.2Ajedrea ( <i>Satureja montana</i> ). .....	61
8.3Ajowan ( <i>Trachyspermum ammi</i> ). .....	61
8.4Albahaca ( <i>Ocimum basilicum</i> ). Basil.....	61
8.5Alcanfor ( <i>Cinnamomum camphora</i> ). Camphor.....	62
8.6Alcanfor Ho-Sho ( <i>Cinnamomum camphora</i> ). Ho leaf.....	63
8.7Ámbar ( <i>Pinus succinefera</i> ). Amber.....	63
8.8Anís Estrellado ( <i>Illicium verum</i> ). Aniseed.....	64
8.9Apio ( <i>Apium graveolens</i> ). Celery seed.....	65
8.10Aquilea ( <i>Achillea millefolium</i> ) Yarrow.....	65
8.11Árbol de Té ( <i>Melaleuca alternifolia</i> ). Tea tree.....	66
8.12Azahar ( <i>Citrus aurantium</i> ). Neroli.....	66
8.13Benjuí ( <i>Styrax benzoin</i> ). Benzoin.....	67
8.14Bergamota( <i>Citrus bergamia</i> ). Bergamot.....	68
8.15Cajeput ( <i>Melaleuca leucadendron</i> ). Cajeput.....	68
8.16Caléndula ( <i>Calendula officinalis</i> ). Marigold.....	69
8.17Camomila noble ( <i>Chamaemelum nobile</i> ). .....	70
8.18Canela de Ceylan ( <i>Cinnamon zeylanicum</i> ). Cinnamon.....	70
8.19Canela de China ( <i>Cinnamomum cassia</i> ). .....	70
8.20Caña de Limón o Citronella ( <i>Cymbopogon nardus</i> ). Citronella.....	71
8.21Cardamono ( <i>Elletaria cardamomum</i> ). Cardamon.....	71
8.22Cedro Rojo ( <i>Juniperus virginiana</i> ). Cedarwood.....	72
8.23Cilantro ( <i>Coriandrum sativum</i> ). Coriander.....	72
8.24Ciprés de Provenza ( <i>Cupresus sempervires</i> ). Cypress.....	73
8.25Citronela de Java ( <i>Cymbopogon winterianus</i> ).....	74
8.26Clavo ( <i>Eugenia caryophyllata</i> ). Clove.....	74
8.27Clementina ( <i>Citrus reticulata</i> ). Tangerine.....	75
8.28Chincilla ( <i>Tagetes minuta</i> ). Tagettes.....	75
8.29Damiana ( <i>Turnera diffusa</i> ). Damiana.....	76
8.30Enebro ( <i>Juniperus communis ssp communis</i> ). Juniper.....	76
8.31Estragón ( <i>Artemisia dracunculus</i> ). .....	77
8.32Eucalipto ( <i>Eucalyptus globulus</i> ). Eucalyptus.....	77
8.33Eucalipto Blanco ( <i>Eucalyptus globulus</i> ).....	78
8.34Eucalipto Citriodora ( <i>Eucalyptus citriodora</i> ).....	78
8.35Eucalipto Mentolado ( <i>Eucalyptus dives</i> ).....	78
8.36Eucalipto Radiado ( <i>Eucalyptus radiata</i> ).....	78
8.37Gaulteria ( <i>Gaultheria procumbens</i> ). .....	78
8.38Geranio ( <i>Pelargonium graveolens</i> ). Geranium.....	78
8.39Geranium Rosat CV Egipto ( <i>Pelargonium x asperum cv Egipto</i> ). .....	79
8.40Hinojo ( <i>Foeniculum vulgare</i> ). Fennel.....	79
8.41Hisopo ( <i>Hyssopus officinalis</i> ). Hyssop.....	80
8.42Incienso ( <i>Boswellia carterii</i> ). Frankincense.....	80
8.43Jara CV Córcega ( <i>Cistus ladaniferus CT pineno</i> ). .....	81
8.44Jazmín ( <i>Jasminum officinale</i> ). Jasmine.....	81
8.45Jengibre ( <i>Zingiber officinalis</i> ). Ginger.....	82
8.46Kanuka ( <i>Leptospermum ericoides</i> ). Kanuka.....	82
8.47Laurel ( <i>Laurus nobilis</i> ). Bay laurel.....	83
8.48Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> ). Lavander.....	83
8.49Lemongras ( <i>Cymbopogon citratus</i> ). Lemongrass.....	84
8.50Lima ( <i>Citrus aurantifolia</i> ). Lime.....	85
8.51Limón ( <i>Citrus limonium</i> ). Lemon.....	85

8.52Mandarina ( <i>Citrus nobilis</i> ). Mandarin.....	86
8.53Mandarino ( <i>Citrus reticulata</i> ). .....	87
8.54Manzanilla ( <i>Anthemis nobilis</i> ). Chamomile.....	87
8.55Mejorana ( <i>Thymus mastichina</i> ). Marjoram.....	88
8.56Mejorana de Jardín ( <i>Origanum majorana</i> ). .....	88
8.57Melisa ( <i>Melissa officinalis</i> ). Melissa.....	88
8.58Menta de Caballo ( <i>Mentha spicata</i> ). Spearmint.....	89
8.59Menta Piperita ( <i>Mentha piperita</i> ). Peppermint.....	89
8.60Mirra ( <i>Commiphora myrrha</i> ). Myrrh.....	90
8.61Naranja ( <i>Citrus sinensis</i> ). Orange.....	91
8.62Niaulí ( <i>Melaleuca quinquenervia</i> quimiotipo cineol). .....	91
8.63Nuez Moscada ( <i>Myristica fragans</i> ). Nutmeg.....	92
8.64Orégano ( <i>Origanum compactum</i> ). .....	92
8.65Pachulí ( <i>Pogostemon patchouli</i> ). Patchouli.....	92
8.66Palmarosa ( <i>Cymbopogon martinii</i> ). Palmarosa.....	93
8.67Palo de Rosa ( <i>Aniba rosaeodora</i> ). Rosewood.....	93
8.68Petitgrain ( <i>Citrus aurantium</i> ). Petitgrain.....	94
8.69Pimienta Negra ( <i>Piper nigrum</i> ). Black pepper.....	95
8.70Pino Silvestre ( <i>Pinus silvestris</i> ). Pine.....	95
8.71Pomelo ( <i>Citrus paradisi</i> ). Grapefruit.....	96
8.72Romero ( <i>Rosmarinum officinalis</i> ). Rosemary.....	96
8.73Romero Quimiotipo Cineol ( <i>Rosmarinus officinalis</i> quimiotipo cineol).....	97
8.74Romero Quimiotipo Verbenona ( <i>Rosmarinus officinalis</i> quimiotipo verbenona).....	97
8.75Rosa de Alejandría ( <i>Rosa damascena</i> ). Rose.....	97
8.76Salvia ( <i>Salvia officinalis</i> ). Sage.....	98
8.77Salvia Romana ( <i>Salvia sclarea</i> ). Clary sage.....	98
8.78Sándalo ( <i>Santalum album</i> ). Sandalwood.....	99
8.79Siempreviva ( <i>Helichrysum itaqlicum</i> ssp <i>serotinum</i> ). <i>Helichrysum</i> .....	100
8.80Tomillo ( <i>Thymus vulgaris</i> ). Thyme.....	100
8.81Vetiver ( <i>Vetiveria zizanoides</i> ). Vetivert.....	101
8.82Violeta ( <i>Viola odorata</i> ). Violet.....	101
8.83Zanahoria ( <i>Daucus carota</i> ). Carrot.....	102
8.84Ylang Ylang ( <i>Cananga odorata</i> ). Ylang Ylang.....	102
9Usos de los Aceites Esenciales en la Cosmética.....	104
9.1Aceites Esenciales para el Cabello.....	110
10Usos de los Aceites Esenciales en la Regulación de el Estado Emocional.....	113
11Aplicación de los Aceites Esenciales en los Chakras.....	115
12Glosario Terapéutico.....	117
13Nombres de las Plantas Aromáticas.....	120