

# Aprendiendo de la naturaleza

## **Abeto Blanco (White Fir)**

El abeto blanco es una madera popular para la construcción debido a su combinación de fuerza, versatilidad y belleza, sin embargo su aroma inigualable es un evocador de sentimientos de estabilidad, de energía y de fortalecimiento. Puede ser estimulante a los sentidos mientras ayuda al cuerpo a relajarse. Extraído de las agujas blandas del árbol, el aceite esencial de abeto blanco es más conocido por la sensación de relajante confort.

## **Albaca (Basil)**

La albahaca es una hierba que es muy utilizada en la cocina, para dar un toque especial en los platillos con carne, pastas, pizzas, especialmente en la cocina Italiana. Posee un aroma cálido, debido a su alto contenido de linalol es ideal para ayudar a reducir la sensación que puede generar la tensión, promueve la concentración.

## **Bayas de Enebro (Juniper Berry)**

La Baya de enebro proveniente de las rígidas pero benéficas varas azuladas del árbol de Enebro, tiene una rica historia de los usos tradicionales y beneficios que radica en sus propiedades purificantes. Actúa como un agente limpiador y desintoxicante natural. La baya de enebro puede actuar como un tónico natural para la piel y ayudar a reducir el aspecto de las manchas en la piel. Su aroma leñoso y a especias tiene un efecto calmante y edificante si se da un masaje en el cuerpo con él.

## **Bergamota (Bergamot)**

La bergamota es la más delicada de las plantas cítricas y su extracción amarga en su aroma hace que sea utilizada para reducir los sentimientos de estrés. Puede ser utilizado como un agente rejuvenecedor si es aplicado de manera correcta y continúa en la piel. La bergamota es única entre los cítricos debido a su capacidad de ser a la vez edificante y calmante por su amargo pero concentrado aroma, ha sido muy utilizada para ayudar con los sentimientos de ansiedad y tristeza. El aroma de la Bergamota puede ser un agente purificante y limpiador.

## **Canela (Cinnamon)**

La canela se deriva de un árbol perenne tropical que crece hasta 45 pies de alto y tiene una corteza, hojas y flores muy aromáticas. Extraído de la corteza, el aceite de canela contiene propiedades limpiadoras fuertes que brindan bienestar general. La canela frecuentemente se utiliza en enjuagues bucales y goma de mascar por su rico endulzante natural, tiene una larga historia en usos culinarios, agregando sabor a los postres, entradas y bebidas calientes.

## **Casia (Cassia)**

La casia proviene del árbol perennifolio lo que le brinda su concentrado aroma a dulce madera cuando es transformado en especie. La Casia es un pariente cercano de la canela, la Casia tiene un aroma cálido fuerte y edificante. Por su aroma se ha utilizado durante miles de años para ayudar a mantener y promover el bienestar emocional, circulatorio y digestivo, destaca por su inconfundible fragancia y sus propiedades calmantes.

## **Cedro (Cedarwood)**

Conocido por su rico matiz y cálido aroma leñoso, el cedro proporciona una gran variedad de beneficios relajantes y estimulantes cuando es percibido por los sentidos.

Reminiscente de su tamaño y fuerza, el cedro tiene un aroma estabilizador que puede evocar sentimientos de bienestar y vitalidad. Ha sido muy utilizado tópicamente, el cedro se dice que puede tener propiedades para clarificar los pensamientos.

### **Cilantro (Cilantro)**

Cilantro es la hierba rica en antioxidantes, con un aroma fresco con propiedades digestivas y estimulantes. Los usos culinarios y beneficios adicionales del cilantro se han documentado desde hace siglos, ha sido altamente utilizado en la comida Mexicana. El cilantro puede promover la digestión saludable y actuar como un potente limpiador y desintoxicante para el cuerpo por sus propiedades purificantes.

### **Semilla de Cilantro (Coriander)**

La semilla de cilantro es una hierba que crece tres pies de alto y es muy aromático. Las semillas de cilantro se han usado durante siglos para ayudar a la digestión y se utiliza todavía por este mismo beneficio. Ayuda como reafirmante natural para la piel. La semilla de cilantro puede ser calmante para el cuerpo. El aroma dulce, herbáceo de la semilla de cilantro es tanto relajante como estimulante.

### **Ciprés (Cypress)**

Derivado de las ramas del alto árbol perenne, el aceite esencial de ciprés tiene un aroma fresco, limpio que es energizante y refrescante. El ciprés contiene monoterpenos, haciéndolo beneficioso para condiciones grasas que puede presentar la apariencia de la piel. Puede tener un efecto estabilizador pero estimulante sobre las emociones, haciéndolo un aceite popular para difundir en momentos de transición o de pérdida. El ciprés puede ser difundido o inhalado directamente, pero no debe ser tragado.

### **Clavo (Clove)**

El clavo es una especie que tiene como componente químico principal, eugenol, que es un estimulante y energizante. El clavo contiene propiedades antioxidantes y puede apoyar cuando se toma en el cuidado del bienestar cardiovascular. Es utilizado como una especia para cocinar que otorga un sabor picante a cualquier plato o postre. Una gota puede limpiar los dientes y encías mientras promueve un aliento fresco.

### **Eucalipto (Eucalyptus)**

Los árboles de eucalipto son árboles altos de hoja perenne sus componentes químicos principales son el eucaliptol y alfa-terpineol los cuales pueden favorecer a la sensación de una respiración despejada estimulando las vías respiratorias. También es ideal para crear una experiencia de masaje relajante. El eucalipto tiene propiedades purificadoras que pueden ser beneficiosas para la piel y para limpiar superficies y el ambiente.

### **Gaulteria (Wintergreen)**

La gaulteria es un arbusto trepador que se encuentra en zonas coníferas. El componente químico principal en la gaulteria, salicilato de metilo, se usa en cremas tópicas y mezclas para masaje debido a sus propiedades relajantes. La gaulteria y el abedul son las únicas plantas en el mundo que contienen salicilato de metilo de forma natural el cual estimula por su aroma el crecimiento del cabello. Como un saborizante, pequeñas cantidades de gaulteria se usan en dulces, pasta de dientes y goma de mascar. Cuando se difunde, la gaulteria tiene un aroma refrescante que es edificante y estimulante.

### **Geranio (Geranium)**

Un miembro del género Pelargonium de especies de flores que tienen beneficios desintoxicantes por su propio aroma que despiden. El geranio se ha usado para ayudar a promover el aspecto de la piel claro y saludable, ayuda a mantener el cabello saludable por lo que es ideal para ser agregado a los productos del cuidado de la piel y el cabello. Puede ayudar a disminuir la sensación del estrés.

### **Hierba Limonera (Lemongrass)**

La hierba limonera es una planta que crece con un concentrado aroma cítrico, rico en propiedades purificantes, se utiliza en la cocina como digestivo. Es comúnmente utilizada para purificar y tonificar la piel y frecuentemente se emplea en los productos de cuidado de la piel por estos beneficios.

### **Hinojo Dulce (Sweet Fennel)**

El hinojo es una planta que puede crecer hasta seis pies de alto y tiene delicadas hojas plumosas. Su principal componente se encuentra en sus frutos. El hinojo es mejor conocido por su distintivo aroma y sabor a regaliz, sin embargo, su capacidad para promover la buena digestión es igualmente notable. El hinojo puede ayudar al bienestar respiratorio y se puede agregar al agua o té para ayudar a combatir los antojos por los dulces.

### **Incienso (Frankincense)**

Es un árbol rico en propiedades que contiene el compuesto orgánico pineno, el cual hace que su aroma pueda tener beneficios antisépticos, cicatrizantes y calmantes cuando se utilizan para el cuidado de la piel, promueve el bienestar general y sentimientos de paz, relajación y satisfacción. Su esencia puede tener efectos purificantes en el ambiente y sensaciones de bienestar estomacal.

### **Jengibre (Ginger)**

La planta de jengibre tiene un sabor aromático fuerte, cuando se usa como una especia en la cocina. Se han realizado estudios sobre el jengibre por su común efecto en que puede promover el bienestar en las articulaciones sin embargo, el jengibre se conoce mejor como un digestivo.

### **Lavanda (Lavander)**

La planta de Lavanda es conocida mundialmente por sus efectos relajantes y calmantes cuando es difundida en el ambiente o aplicada sobre la piel irritada. En la antigüedad, los egipcios y los romanos usaban lavanda para el baño, la relajación, para cocinar y como un perfume.

### **Limón (Lemon)**

El fragante y concentrado aroma del fruto del árbol de limón proporciona útiles y prácticos beneficios. Tiene efectos desintoxicantes y limpiadores, es un cítrico delicioso cuando es ingerido, y es un agente que purifica el aire y las superficies. Condimenta el sabor de los alimentos.

### **Lima (Lime)**

La cascara del fruto de lima posee un aroma cálido, cítrico, balsámico que enriquece los sentidos con su agradable aroma. La lima es reconocida popularmente por promover sensaciones refrescantes y energizantes, tanto en aroma como en sabor. Se usa frecuentemente como condimento en alimentos y bebidas por su sabor fresco y cítrico. Debido a su alto contenido de limoneno, tiene efectos purificantes en el aire y en las superficies donde es usado.

### **Mejorana (Marjoram)**

El principal objetivo del cultivo de la hierba mejorana es aprovechar de su penetrante aroma a cítricos y pino, que hacen de ella una fina hierba con beneficios aromatizantes que influyen para la relajación. Por su concentrado aroma es comúnmente utilizada en como condimento en cocina.

### **Melaleuca (Melaleuca)**

Más comúnmente conocido como "árbol de té", la Melaleuca tiene más de noventa y dos compuestos diferentes y es utilizadas en infinidad de cosas, lo que hace una rica extracción en propiedades purificantes y desintoxicantes. Las hojas del árbol de melaleuca fueron utilizadas por los aborígenes de Australia durante

siglos, ellos aplastaban las hojas e inhalaban el aceite para promover sensaciones de una respiración despejada y aplicaban las hojas directamente a la piel para un efecto refrescante y purificantes, usos que continúan hoy en día y por eso es un ingrediente en muchos de los productos de belleza para el cuidado de la piel. Actúa efectivamente como auxiliar en la eliminación de toxinas ambientales.

### **Menta (Peppermint)**

La planta de menta es caracterizada por su aromática fresca, frecuentemente se utiliza como condimento para la preparación de alimentos, su aroma fresco puede promover la respiración despejada, proporciona un aliento fresco. Su aroma es perfecto cuando se busca una sesión de energía.

### **Mirra (Myrrh)**

Extraída de la corteza de su propio árbol se obtiene la mirra como una sustancia resinosa rica en aroma, y es a su aroma al que se le atribuyen sus históricos usos y beneficios. La mirra ha sido utilizada como perfume, incienso y como auxiliar del bienestar por sus propiedades de limpieza, especialmente para la boca y garganta. Es reconocida por promover una sensación calmante y relajante para la piel.

### **Naranja Silvestre (Wild Orange)**

El fruto de la naranja silvestre posee un energizante aroma al cual se le atribuyen beneficios múltiples para una sesión de bienestar. Por su alto contenido en monoterpenos, la naranja silvestre posee cualidades estimulantes y purificadoras, lo que la hace ideal para apoyar el bienestar. Al igual que los cítricos, la naranja silvestre contiene antioxidantes poderosos.

### **Orégano (Oregano)**

El orégano posee cualidades depurativas y antioxidantes, se atribuyen a su alto contenido de fenol el cual se ha usado durante siglos para procurar el bienestar por sus propiedades de antioxidantes, de purificación y estimulación. Además de ser una especia popular de cocina, el orégano apoya la digestión de platillos mexicanos. Por su concentrado aroma se debe tener precaución cuando se inhala o difunde.

### **Pimienta Negra (Black Pepper)**

La pimienta negra es un fruto que seco, se emplea como especie. Es rica en monoterpenos y sesquiterpenos, conocidos por su alto contenido de antioxidantes, es utilizada para ayudar a alejar las amenazas ambientales y estacionales. La pimienta negra puede promover la circulación, pero debe utilizarse con precaución cuando se aplica tópicamente debido a su fuerte sensación de calor. La pimienta negra es mejor conocida como una especia de cocina común que mejora el sabor de los alimentos y puede ayudar a una mejor digestión, pero sus beneficios internos y tópicos son igualmente notables.

### **Pachulí (Patchouli)**

El pachulí es una hierba frondosa de la familia de la menta con tallos que alcanzan dos a tres pies de altura y tienen pequeñas flores. Se reconoce fácilmente por su rica fragancia de almizcle dulce, el pachulí se usa regularmente en la industria del perfume así como en los productos perfumados, como detergentes y ambientadores. El pachulí es beneficioso para la piel en muchas maneras. A menudo se usa para ayudar a reducir el aspecto del cutis cansado, manchas e imperfecciones menores de la piel y para promover un cutis suave y brillante. La fragancia de pachulí proporciona una sensación de tranquilidad.

### **Romero (Rosemary)**

El romero es un arbusto aromático de hoja perenne, cuyas hojas frecuentemente se usan como condimento en algunos platillos tradicionales. Cuando es extraído de sus hojas el aceite esencial, tiene muchos otros beneficios cuando se come, el aroma herbáceo y energizante del romero es ideal para utilizarse en masajes relajantes.

### **Salvia (Clary Sage)**

La Salvia es una planta cuyos tallos florales producen aceite esencial rico en el compuesto químico aromático esclareol. El aceite esencial de Salvia es conocido por su aroma agradablemente picante el cual puede ser un auxiliar para la buena digestión.

### **Thija (Arborvitae)**

La Thija es una conífera de la familia del Ciprés, originaria de las regiones templadas del hemisferio norte, suele llamársele por su apelativo en latín "Arborvitae". También conocido como el "árbol de la vida" debido a su follaje siempre verde, el Arborvitae concentra tropolonas, que son compuestos químicos que protegen contra las amenazas ambientales y estacionales, tienen poderosas propiedades naturales purificantes y repelentes de insectos. Debido a sus propiedades conservantes naturales, el arborvitae evita que la madera se pudra, lo que hace frecuente su uso en carpintería y para preservar superficies de madera naturales.

### **Tomillo (Thyme)**

La especie de tomillo es comúnmente utilizado como un sazónador por su agudo aroma, tiene además cualidades limpiadoras y purificadoras cuando es difundido en el ambiente o es tópicamente usado para la piel. El tomillo tiene una química específica que apoya una sensación de bienestar.

### **Toronja (Grapefruit)**

La toronja es reconocida por su aroma energizante y vigorizante, ayuda a levantar el estado de ánimo y proporciona un efecto clarificante para la mente. La toronja también se conoce por sus propiedades limpiadoras y purificadoras, se usa frecuentemente en el cuidado de la piel por su capacidad de promover el aspecto de una piel clara y saludable. La toronja también es reconocida por apoyar un metabolismo saludable.

### **Vetiver (Vetiver)**

La planta del el vetiver, es cultivada para gozar de su raíz amarga a la cual se le atribuyen propiedades como digestivo. El vetiver tiene un rico aroma, exótico y complejo que se usa ampliamente en perfumes.

### **Ylang Ylang (Ylang Ylang)**

Las flores en forma de estrella del árbol tropical Ylang Ylang han sido utilizadas tradicionalmente para hacer perfumes y en aromaterapia. Similar al jazmín, Ylang Ylang se ha usado durante siglos para disminuir la sensación de tensión y promover una actitud positiva. Se utiliza frecuentemente en productos lujosos para el cabello y la piel por su aroma y propiedades nutritivas y protectoras. Es un rico antioxidante.