



doTERRA® | eBooks

Aceites esenciales  
para principiantes

## Introducción

# Todo el poder de la Tierra en una sola botella

Nuestro planeta es un complejo, pero perfecto sistema; compuesto por un sin fin de moléculas, átomos, e intrincados ecosistemas gobernados por cuatro poderosos elementos.

La Tierra, en el transcurso de 4,5 miles de millones de años, ha formado las colosales montañas, los verdes valles, las exuberantes junglas y los vastos bosques, que fungen como hogar de incontables plantas y animales.

Los científicos calculan que en las 197,000,000 millas cuadradas de superficie del planeta habitan 390,000 plantas, y estiman que todo el tiempo se están descubriendo nuevas especies.

Estos cientos de miles de plantas tienen importantes funciones en y para el planeta. Las plantas ayudan, entre otras cosas, a: controlar el clima; procesar el dióxido de carbono y liberar oxígeno en el aire, colaborando en climas hostiles y altamente contaminados; a mantener a los organismos vivos; como alimento; y, muy importante, las plantas nos auxilian en mantener una buena salud, entre muchos otros usos prácticos.

**No es de sorprender que con tantos beneficios, las plantas sirvan para auxiliar a los humanos día a día, en sus diferentes contextos, desde tiempos muy lejanos y remotos..**





## Antigüedad

En las civilizaciones antiguas se usaban plantas enteras, extractos, y partes de ellas, para transformar los obsequios de la tierra, en remedios que facilitarían la vida. En la antigüedad, las personas creían que la tierra les ofrecía todo aquello que les faltase para resolver sus problemas.



## Actualidad

Adelantémonos en el tiempo hasta nuestros días. Las plantas están a nuestro alrededor, siempre. Sin embargo, en la actualidad consumimos, en una gran medida, productos sintéticos, cuando podríamos usar los obsequios de esta tierra, para resolver los retos que enfrentamos a diario. La tecnología nos ha facilitado la vida, pero junto con los avances tecnológicos, hemos visto un declive en muchas áreas de la calidad de vida.



En este mundo acelerado e industrial, estamos expuestos a múltiples toxinas que llegan hasta nosotros, a través de la contaminación, los productos de higiene personal, los agentes de limpieza, y hasta nuestros alimentos. Debido a estos altos niveles de exposición dañina, buscamos ahora respuestas igualmente sintéticas para nuestros problemas de salud.

Se anticipa que el gasto global anual en cuidado de la salud alcance

Sabías qué...

# \$8.7 billones

para el año 2020<sup>1</sup>

A pesar de todo el dinero que se gasta en salud, muchos de nosotros realmente no estamos mejor. Las investigaciones demuestran que, aunque Estados Unidos gasta más que otros países en cuidado de la salud, la nación sigue calificando bajo en los indicadores de mortalidad y expectativa de vida, comparado con otros países.<sup>2</sup>

Las nuevas investigaciones y avances tecnológicos no son malos, por supuesto. Gracias a la innovación y la tecnología, hemos logrado hacer uso del poder de la naturaleza y ayudarnos a resolver algunos de nuestros problemas.

A pesar de que se ha vuelto algo cotidiano y común, acudir a los agentes químicos sintéticos, ha sido una mala decisión. Hay que usar lo que la naturaleza nos ha brindado para tener una vida saludable. Los aceites esenciales son tomados directamente de la tierra, permitiendo capturar todo el poder de la naturaleza para llevarlo a nuestro hogar. Los aceites esenciales combatirán a las toxinas, dando a nuestros cuerpos lo que verdaderamente ansian: soluciones amables, y naturales, para problemas específicos.

Hoy podemos, usando la investigación científica, y la tecnología, colocar todo ese poder dentro de una botella.

En este libro aprenderás la historia de los aceites esenciales, sus beneficios únicos, cómo usarlos de manera segura y, conocerás, el poder que otorgan estos obsequios de la tierra, para que transformemos nuestra vida. Si abrazamos hoy ese poder de la naturaleza y confiamos en el mundo mundo natural para cuidarnos, para mantener nuestro sustento, para proteger a nuestra familia, y para lograr el avance de la civilización humana; imagina lo que podemos lograr hacer en el futuro.



(1) World Industry Outlook, Healthcare and Pharmaceuticals, the Economist Intelligence Unit, junio de 2017.

(2) United Health Foundation, America's Health Ranking Report, 2016.

## La situación de los aceites esenciales hoy

En años recientes, los aceites esenciales han ganado popularidad y se han vuelto habituales; sin embargo, su uso data de tiempos ancestrales. Los antiguos egipcios, griegos y romanos, entre otros, usaban aceites esenciales.

**No son una moda; ni son sólo la última tendencia. Los aceites esenciales son extractos de plantas, bastante poderosos, que se pueden usar para promover el bienestar; igual que lo hacían hace siglos.**

Aunque muchas regiones en el mundo se han alejado de los productos naturales y se han acercado a distintas soluciones sintéticas, los aceites esenciales siguen siendo tan útiles hoy, como lo fueron antes.

Estas antiguas civilizaciones tenían la idea correcta: usar los potentes materiales de las plantas para darle al cuerpo los beneficios de la limpieza, el alivio, la preservación y fortificación.



Hoy en día, nuestras vidas son drásticamente diferentes de la vida de los antiguos romanos. ¿Las plantas y los extractos de plantas son realmente una manera relevante de resolver nuestros problemas modernos?

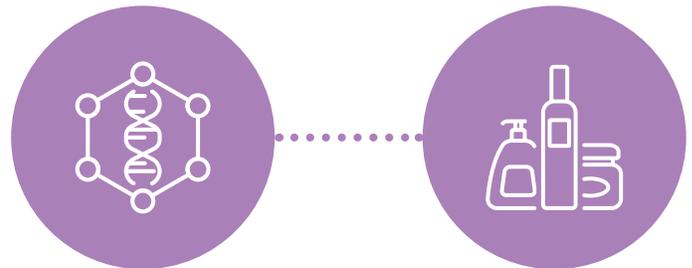
Cocinamos, limpiamos, practicamos deportes, dormimos, trabajamos y realizamos muchas actividades. Cuando quieres dar sabor a tu comida, vas a la tienda a comprar especias. Si tu niño se siente mal, vas a la farmacia. Cuando se mancha tu blusa, compras un detergente. En un día normal usamos muchos productos.

Pero más allá de un corto viaje a la tienda, generalmente no nos tomamos el tiempo de pensar en aquello que estamos comprando; de qué está hecho; de dónde viene en realidad.



¿Cuándo fue la última vez que te detuviste a pensar: qué estoy dándole a mi cuerpo?  
¿De dónde vienen los productos?

Cuando haces las compras, te encuentras etiquetas largas y complicadas en la caja del cereal, del jabón lavatrastes, llenas de palabras que no puedes pronunciar, hablando de agentes químicos de los que jamás habías escuchado. Pero piensas: "Ah, bueno". Y, aunque encuentres otras marcas de donde elegir, la mayoría de los productos de los anaqueles también tienen largas listas de ingredientes misteriosos. Entonces en lugar de pensar en alguna alternativa, sigues yendo a la tienda a comprar lo que necesitas para cocinar, limpiar, dormir, trabajar, etc. Sin siquiera pensarlo, nos exponemos a los dañinos agentes químicos que se esconden en los productos que usamos todos los días, como shampoo, limpiadores para el hogar y perfumes. La verdad, es que la mayor parte del tiempo ni siquiera sabemos que están ahí.



A pesar de la cada vez mayor industrialización del mundo, muchos seguimos buscando formas naturales de cuidar de nuestros cuerpos y nuestras familias. Aunque se necesita mucho trabajo para mantener un cuerpo saludable y un hogar saludable, los productos sintéticos no son la única forma de cuidarnos y cuidar a nuestras familias; los aceites esenciales nos dan una alternativa natural a los productos llenos de toxinas químicamente dañinas, dándonos una opción segura para proteger nuestro cuerpo y hogar.

## Piensa en tu rutina diaria



1

Te despiertas, te duchas y te arreglas, te cepillas los dientes, vas a la cocina o al baño, te tomas unas vitaminas.



2

Durante el día, sigues con tus tareas, lavas la ropa, echando una tapita de blanqueador en la lavadora.



3

Luego, usas otro producto químico para limpiar los mostradores de la cocina.



4

Tal vez enciendes una vela sintética para darle un aroma acogedor a tu hogar mientras limpias.



5

Por la tarde, tal vez te sientas adormilado, así que tomas un café o un refresco para despertar.



6

Más noche, después de un largo día, realizas tu rutina nocturna, te lavas la cara con un limpiador agresivo, te cepillas los dientes y, tal vez, enciendes una máquina con el sonido de las olas que te ayuda a dormir.

Tal vez no te das cuenta, pero se pueden usar aceites esenciales para mejorar muchísimas actividades del día a día. Si usaras aceites esenciales, tu día podría ser así



1

Te despiertas un poco adormilado, así que inhalas aceite de Toronja por su aroma energizante.



2

Abres la llave de la ducha y usas un poco de aceite de Árbol de Té (Melaléuca) en tu cuero cabelludo para que tu cabello tenga volumen, o un jabón con aceite esencial que limpia tu piel dejándola suave.



3

Mientras te preparas, le agregas una gota de Incienso a tu crema facial para un increíble aroma y un cutis radiante.



4

Limpias los mostradores de la cocina con aceite de Limón y un trapo, a la par que respiras el limpio y refrescante aroma permea toda la habitación.



5

Por la tarde, cuando te sientes cansado, pones unas gotas de Menta en tu difusor para una sensación de energía.



6

Por la noche, mientras te preparas para dormir, pones unas gotas de Lavanda en tu almohada para una experiencia lujosa y relajante que te ayuda a conciliar el sueño.

En los últimos años, los aceites esenciales han ganado popularidad porque ofrecen una alternativa natural para muchas tareas diarias.

Son seguros y efectivos, además de tener aromas únicos y hermosos. Como ya hemos dicho, en las antiguas civilizaciones se usaban aceites esenciales para la cocina, el baño, la belleza, la salud y más. Hoy, los aceites esenciales siguen siendo útiles para todas esas cosas, y gracias a muchos años de investigación y uso comprobado, se pueden usar para mucho, mucho más.



Las tareas diarias son más fáciles con la ayuda de aceites esenciales puros, incluyendo la limpieza, los suplementos, el refuerzo de la inmunidad, el sueño y la higiene personal



Limpieza



Suplementos



Cuidado de salud



Sueño



Higiene personal

Hay personas a las que no les agradan los aceites esenciales porque les parecen difíciles de usar o entender. Aunque es importante saber que hay procesos bioquímicos y reacciones importantes detrás del uso de los aceites esenciales, no necesitas un grado académico para usar los aceites esenciales con seguridad y efectividad, siempre y cuando lleves a cabo las medidas necesarias de precaución y recuerdes siempre, consultar a tu médico. Incluso si tu conocimiento es limitado, puedes experimentar sus beneficios en formas pequeñas y sencillas. Después de todo, muchas personas han adoptado el uso de aceites esenciales porque ofrecen una manera natural de facilitar la vida diaria.



## Capítulo Uno

# ¿Qué son los aceites esenciales?

Ya hemos establecido que los aceites esenciales pueden ser útiles para quienes buscan escapar de los químicos sintéticos y seguir un estilo de vida más holístico y natural. ¿Pero qué son exactamente los aceites esenciales? ¿De dónde vienen? ¿Cómo los obtenemos?

Si estás pensando que los aceites esenciales son complicados, no estás equivocado. Efectivamente tienen propiedades y compuestos químicos, 100% naturales, extremadamente intrincados y complejos. Sin embargo, los aceites esenciales no son un misterio total. De hecho, siempre están a nuestro alrededor. Los aceites esenciales, invisibles a simple vista, se esconden dentro de las semillas, los tallos, las raíces, las cortezas, las flores, las agujas, las frutas y las plantas que vemos todos los días. No todas las plantas producen aceites esenciales, pero en las plantas donde se encuentran aceites esenciales, el aceite suele residir en ciertas glándulas microscópicas y especializadas de la planta. Por ello es que los aceites esenciales no se pueden ver con facilidad a simple vista.

los aceites esenciales en una planta tienen beneficios importantes. Pero si consideramos el gran número de plantas que existen (y se siguen descubriendo), hay muchos aceites esenciales que se pueden usar. Así como las plantas usan aceites esenciales para protegerse, también nosotros podemos usar los beneficiosos componentes, 100% naturales, de los aceites esenciales, para protegernos y promover un organismo saludable.



**Las plantas producen aceites esenciales por diversas razones, todas ellas importantes para la vida de la planta.**

En muchas plantas, es el aceite esencial lo que les da su aroma. Los aceites esenciales también tienen un papel vital en los procesos reproductivos de las plantas y son útiles durante la polinización. Como ya mencionamos, no todas las plantas producen un aceite esencial, y no todos

## Sabemos que los aceites esenciales se encuentran en muchos tipos de plantas. ¿Pero qué son realmente?

Desde una perspectiva científica, los aceites esenciales son pequeñas moléculas orgánicas que cambian rápidamente de estado líquido, a estado gaseoso, cuando alcanzan la temperatura ambiente. Por ello, los aceites esenciales embotellados son tan poderosos. Una botella de aceite esencial contiene diminutas moléculas en estado líquido. Cuando retiras la tapa y abres la botella, las moléculas cambian rápidamente de líquido a gas, por eso es que puedes oler el aceite de inmediato, incluso a distancia.

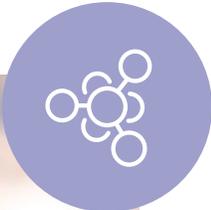


## Las moléculas del aceite esencial suelen llamarse 'compuestos aromáticos volátiles'.

Estas moléculas se consideran volátiles por la rapidez con la que cambian de líquido a gas. Debido a que son volátiles, los compuestos químicos en los aceites esenciales se pueden mover rápidamente a través del aire hasta que entran en contacto con sensores especiales en la nariz.

## Cada aceite esencial tiene su propia composición química única.

Los beneficios de cada aceite esencial están en gran parte determinados por el tipo de planta, de dónde vienen y sus propiedades químicas. Un aceite puede ser limpiador, refrescante, entre muchos otros beneficios, que dependen de su perfil químico, 100% natural, y de la planta de origen.



## ¿Cómo, cuándo y por qué se empezaron a usar los aceites esenciales?

Como ya dijimos, el uso de plantas y extractos de plantas se puede encontrar en casi todas las civilizaciones antiguas. Aunque algunas personas piensan que los aceites esenciales son una tendencia nueva, sabemos que el uso de las plantas para promover un cuerpo saludable es una tradición consagrada por el tiempo, y ha formado un eslabón primordial para la humanidad durante siglos y siglos.



### Antiguo Egipto

El uso de productos de plantas ha sido registrado desde el 3000 A. C., en Egipto, donde se usaban extractos de plantas para muchas tareas. Cuando se analizó la momia de Ramsés V, un faraón, se descubrieron los compuestos aromáticos del enebro, el alcanfor y la mirra, confirmando así su uso en rituales funerarios sagrados. Los preciosos compuestos de plantas y resinas como pimienta, corteza de canela, incienso y mirra, alimentaban las prósperas rutas comerciales que cruzaban los áridos desiertos de la región. La reverencia que sentía esta antigua cultura por las plantas es también evidente en las imágenes botánicas que aparecen en los jeroglíficos y arte egipcio.



### Primeros estudios de los aceites en India

La práctica ayurvédica, desarrollada a lo largo de 5,000 años en India, consiste en el uso de elementos de la Tierra para encontrar el equilibrio en el cuerpo. Hoy, la mayoría de las personas en India siguen la tradición ayurvédica, exclusivamente o combinada con prácticas occidentales. Aunque los métodos son muy variados, el uso ayurvédico de plantas y compuestos aromáticos se enseña actualmente en más de 100 universidades acreditadas en Estados Unidos.



### Experimentos en la antigua Grecia

Alrededor del 2000 A. C., surgieron las primeras civilizaciones europeas en Grecia, trayendo con ellos el interés por la perfumería y otros tratamientos a base de plantas. Hombres como Homero e Hipócrates tomaron las tradiciones de los egipcios y exploraron más sobre los usos aromáticos y las plantas. Sus investigaciones permearon la cultura griega, influyendo en las prácticas de la época. Existe documentación escrita de extracciones de solventes con vino y grasas, para extraer los compuestos volátiles de las plantas.



### Los aceites esenciales en el Imperio Romano

En la antigua Roma, los compuestos aromáticos eran parte vital de la cultura y la salud. Los romanos eran conocidos por usar extractos de plantas para baños aromáticos, masajes y perfumes. El baño era una especie de arte donde los perfumes y los aceites tenían un importante papel. Los hombres y mujeres de Roma visitaban elaboradas casas de baño para socializar o recuperarse después de un gran banquete.

La literatura científica de la época muestra que los extractos y compuestos aromáticos de las plantas se usaban ampliamente por sus diversos beneficios.



## Prácticas médicas en China

Durante siglos, las prácticas chinas tradicionales han incorporado el uso de las plantas para promover el bienestar. Entre los años 500 y 1300 D. C. , China fue potencia mundial líder, con avances en ciencia y tecnología que superaban los de cualquier otra civilización de la época. Se han realizado extensas investigaciones, que han llevado a muchos avances en el uso de plantas, y las partes de ellas.

Una leyenda china habla de un hombre llamado Shennong, emperador y maestro. Aunque según la leyenda Shennong entendía los efectos de las plantas debido a que su cuerpo era transparente, lo que le permitía ingerir diferentes hierbas y "ver" directamente su efecto sobre su cuerpo, también dejó textos que describen sus investigaciones en cientos de tipos de plantas. Los protocolos basados en su experiencia y sus Investigaciones han pasado por generaciones y siguen Influendo sobre el cuidado de la salud moderna.



## Persia medieval y la destilación de aceites esenciales

En la Persia medieval (actualmente Irán), las resinas y especias se usaban y comerciaban regularmente y eran valoradas para la perfumería y para ayudar a mantener la salud. Un doctor persa, Avicenna, escribió extensamente sobre la salud y el bienestar, y se le conoce como el padre de la aromaterapia, a pesar de que él no creó el término. También dejó su marca en el campo de la química, por sus experimentos con la destilación. Probó con varios métodos de destilación usando flores, y finalmente aisló el aroma de la rosa y produjo agua de rosas.

## La quintaesencia de la vida

En la Edad Media, los primeros químicos buscaban desesperadamente lo que llamaban la '*quintaesencia*' de la vida: un quinto elemento elusivo, además de los cuatro elementos conocidos. Estos alquimistas, que se basaban en los descubrimientos de Avicenna, experimentaron con la destilación de las plantas. En sus experimentos, descubrieron que, durante el proceso de destilación, subía una sustancia a la superficie del agua. En este punto, cualquier sustancia que no se mezclara con agua se clasificaba como aceite. Con este descubrimiento, los alquimistas creían haber encontrado la quintaesencia que buscaban, la esencia de toda vida. Así fue como nació el término aceite esencial.

## El nacimiento de la aromaterapia

En el siglo XIX, y principios del XX, los nuevos desarrollos en la química incrementaron la sofisticación y el entendimiento de los métodos de extracción de aceites esenciales. Fue durante este tiempo que René-Maurice Gattefosse (químico y perfumero), acuñó el término aromaterapia. Su amplio estudio sobre los aceites esenciales, especialmente de la Lavanda y Salvia, abrieron una puerta a un uso más profundo. Un ejemplo de esto es el Salvol, jabón antiséptico y antiviral hecho a base de aceite esencial de Salvia, borneol, jabón rojo Turco y agua, utilizado durante la gripe o influenza española de 1918 a manera de desinfectante; esto abrió paso a que algunos médicos en Francia ofrecieran aceites esenciales en sus consultorios. Hoy en día se sigue estudiando su uso seguro para aplicaciones médicas.

Como puedes ver, después de esta breve historia de los aceites esenciales, por siglos muchas culturas han usado las plantas para cuidar de sus cuerpos. Así que, para quienes piensan que los aceites esenciales no son más que una moda que pronto pasará, es importante saber que han estado aquí por miles de años.

**A lo largo de los años, se han hecho muchos intentos por capturar la esencia de las plantas.**

¿Cómo se fabrican los aceites esenciales?

A lo largo de los años, se han hecho muchos intentos por capturar la esencia de las plantas. ¿Cómo puedes capturar exactamente el dulce aroma de una rosa, o el destellante aroma de un limón? ¿Cómo puede pasar un aceite esencial del interior de una planta a una botella? Aunque es relativamente fácil saber dónde encontrar aceites esenciales, se requiere de un delicado proceso científico para cultivar y cuidar una planta aromática, extraer su aceite, y procesar ese aceite adecuadamente para que sea útil.

## ¿Cómo se convierte una planta en un aceite esencial?

El proceso exacto de producir un aceite esencial varía según el tipo de planta del que proviene el aceite. Sin embargo, la idea básica consiste en separar el aceite de la planta original. Esto se hace con maquinaria especializada. Como ya mencionamos, los aceites esenciales se pueden ocultar en diferentes partes de las plantas, frecuentemente en cantidades microscópicas.

Aunque existen varios métodos para extraer exitosamente el aceite esencial de una planta y prepararlo para su uso, todos tienen algo en común: requieren extrema precaución y atención. Debido a que las plantas son tan delicadas, se requiere de una cuidadosa planeación y precisión para

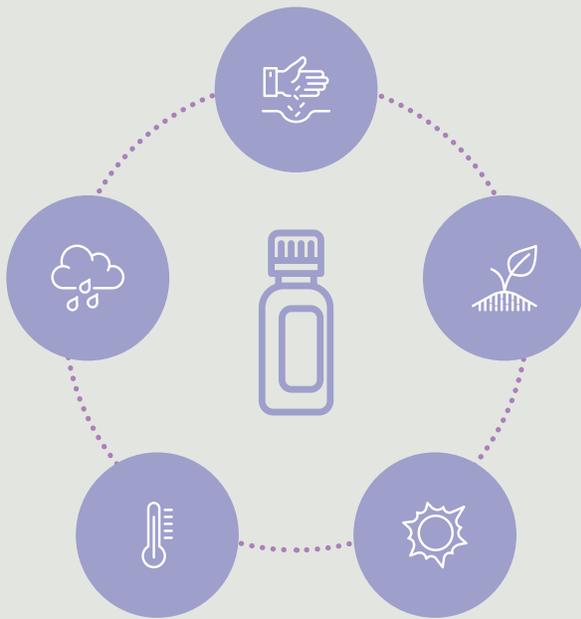
extraer aceites esenciales de alta calidad. Para producir aceites esenciales de calidad, también se necesita un profundo conocimiento de la planta que se está usando y de los métodos de extracción adecuados. Lo más importante, es que se requiere mucha atención en cada etapa del proceso, ya que tomar atajos en el proceso dará como resultado un aceite esencial de menor calidad.

Hay diversos factores que no se pueden controlar y que pueden influir sobre la calidad y la composición de un aceite esencial, pero si se puede hacer mucho para preservar los potentes compuestos aromáticos de las diversas partes de las plantas.



## Siembra y cultivo de planta aromáticas

Producir un aceite esencial puro es un proceso detallado que comienza con la selección de un lote, tierra y semillas de calidad. La composición de un aceite esencial recibe influencia de factores ambientales, como las condiciones climáticas, la precipitación pluvial y la temperatura. Así, la cuidadosa selección de la ubicación geográfica, el clima específico y la época del año para sembrar, cultivar y cosechar las plantas, influirá sobre la calidad de su aceite esencial.



Por ejemplo, la región de Reggio Di Calabria, Italia, ha sido por mucho tiempo un santuario para el cultivo de la bergamota, gracias a su clima y suelo singulares. De hecho, esta área es óptima para el cultivo de la bergamota, pues es una de las áreas primarias en el mundo donde se cultiva. Ya que Reggio Di Calabria se encuentra cerca del océano, el suelo ácido y el aire fresco del mar ayudan a fortalecer los árboles, lo que les permite producir la mejor fruta para el aceite esencial de Bergamota.

De manera similar, el árbol de naranja, que produce ramillas y hojas que se usan para crear el aceite Petitgrain, se ha cultivado por siglos en Paraguay, debido a las abundantes lluvias del país y la gran cantidad de terrenos óptimos. Debido a la alta precipitación y el espacio disponible para cultivar árboles de naranja amarga en la jungla, Paraguay es un país ideal para producir las partes de la planta que se convertirán en el aceite esencial Petitgrain.

Sin importar la ubicación geográfica, el tipo de planta o el aceite que se está produciendo, las plantas se deben sembrar con mucho cuidado, recibir atención y ser vigiladas de cerca por agricultores que conozcan su cultivo. Cuando se usan los mejores métodos para sembrar, cultivar y mantener plantas saludables, éstas contribuyen a obtener un aceite esencial de alta calidad.

**Los factores ambientales, como las condiciones climáticas, la precipitación pluvial y la temperatura, influyen sobre la composición de un aceite esencial.**

## Prácticas de cosecha óptimas

Después de sembrar y cultivar cuidadosamente las plantas, se deben cosechar en el momento óptimo para conservar la delicada química de los aceites esenciales de la planta. Así como las frutas y hortalizas tienen mejor sabor cuando se cosechan en el pico de madurez, las plantas usadas para producir aceites esenciales se deben cosechar en el momento justo, para optimizar el perfil natural del aceite, y producir tanto aceite como sea posible. Cuando se conserva la composición química natural durante la cosecha, se ayuda al aceite esencial a retener su potencia y su poder.

**Conservar la composición natural durante la cosecha ayuda a que el aceite esencial conserve su potencia y poder.**

El tiempo pico de cosecha varía según la planta. Los agricultores necesitan de años para poder determinar el tiempo perfecto para producir un aceite esencial, pero después de mucha observación e investigación, pueden determinar el tiempo pico de la cosecha en la estación óptima, incluso pueden determinar la mejor hora del día.

Por ejemplo, el aceite esencial, que en realidad es un aceite absoluto, de Jazmín se deriva de los delicados pétalos de las flores de jazmín. Una vez que florecen, no tardan mucho en perder sus compuestos aromáticos volátiles, así que es crucial que se cosechen en el momento justo para conservar su perfil químico natural. Las flores se deben cosechar temprano por la mañana, antes de que los botones hayan tenido tiempo de abrir por completo. Esperar aunque sea una hora de más, hará que se pierdan compuestos químicos importantes.

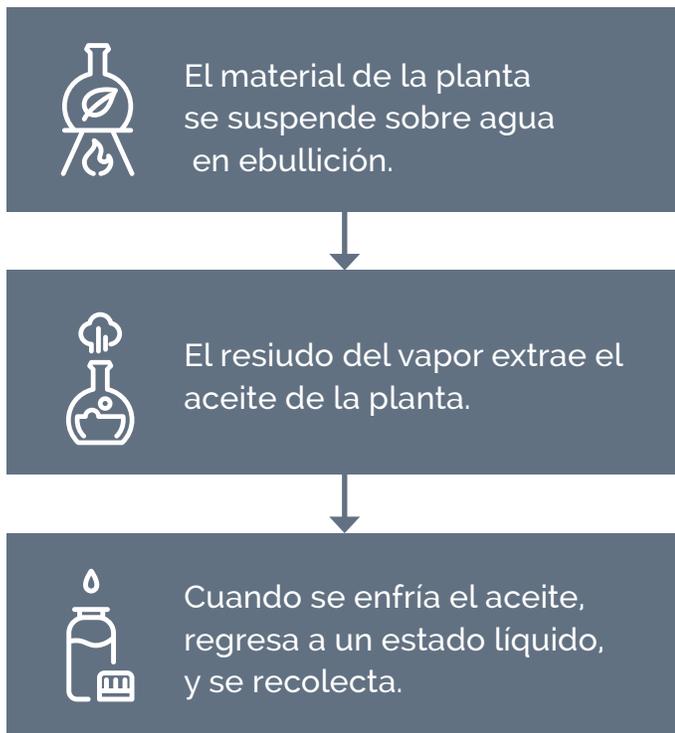


## Extracción de los aceites esenciales

Después de una cosecha adecuada, las partes de las plantas se transportan a un sitio donde se extrae el aceite. No importa con cuánto cuidado o maestría se ponga al seleccionar, cuidar y cosechar una planta, la calidad de un aceite esencial se puede conservar o arruinar durante el proceso de extracción. Hay dos métodos principales para extraer aceites esenciales: destilación por arrastre de vapor y prensado en frío.

El objetivo principal de estos métodos es separar el aceite esencial de la planta para lograr un producto que se pueda usar. La destilación y el prensado son procesos que permiten separar los compuestos aromáticos del resto de la planta, conservando los potentes y delicados compuestos químicos naturales del aceite esencial.

La destilación por arrastre de vapor es el proceso de separar el aceite del material de la planta, a través del calor.



Durante este proceso, los destiladores deben ser precisos, prestar atención a la temperatura, el tiempo de destilación, la presión usada, etc. Y toda esta atención al detalle lo convierte en un arte.

## El aceite esencial de Sándalo se produce por destilación de arrastre de vapor.

Para recuperar el aceite del árbol hawaiano de sándalo, se retiran las capas externas de la madera del duramen, que es la madera que se encuentra en el centro del árbol. El duramen se corta en pedazos pequeños y se sigue triturando hasta lograr pedazos increíblemente finos.

A continuación, la madera se somete a un proceso de destilación por arrastre de vapor durante 36 horas, usando alto calor y presión para extraer el aceite de Sándalo.



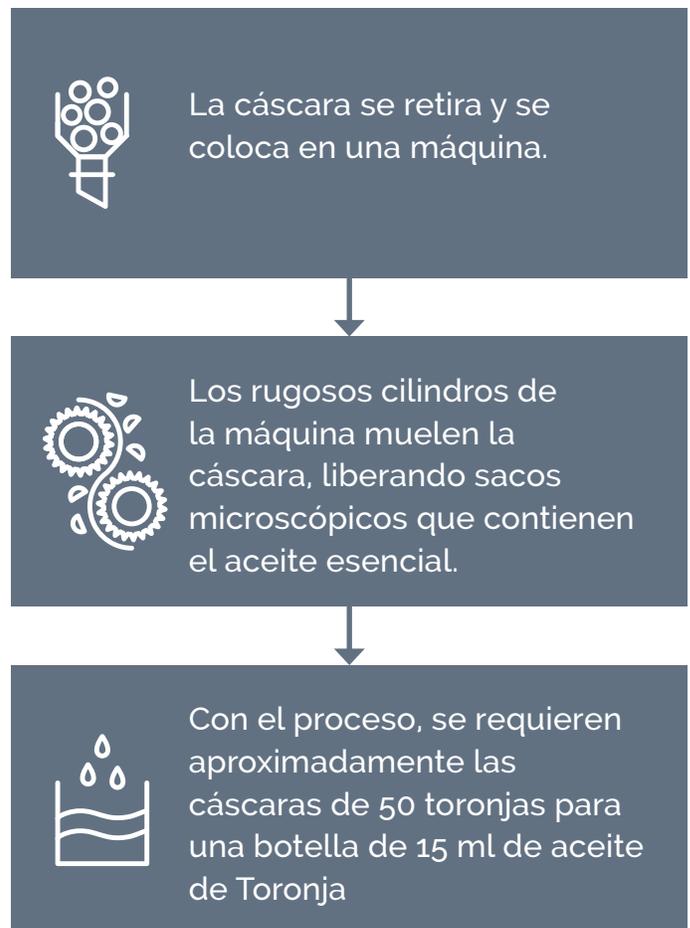


Debido a que los aceites esenciales se pueden encontrar en varias partes de la planta, es importante tomar la parte correcta cuando se prepara la destilación, y así asegurar que se destilan los compuestos aromáticos adecuados.

Por ejemplo, la planta *Coriandrum sativum* produce dos tipos de aceites esenciales: Cilantro y Semilla de Cilantro. El aceite de Cilantro se deriva de las hojas de la planta, mientras que el aceite de Semilla de Cilantro se toma, precisamente, de las semillas. Los aceites de Cilantro y Semilla de Cilantro tienen una composición química completamente diferente, diferentes propiedades y diversos beneficios. Algunos aceites requieren la destilación de toda la planta, mientras que otros vienen de una parte específica, como las hojas, raíces, corteza o flores.

### Prensado en frío

El segundo método de extracción de un aceite esencial, se llama con frecuencia "prensado en frío". Esto es porque no se usa calor. Se suele usar para producir aceites cítricos, como Lima, Limón y Mandarina. Por ejemplo, el aceite esencial de Toronja se extrae de la cáscara de la toronja.



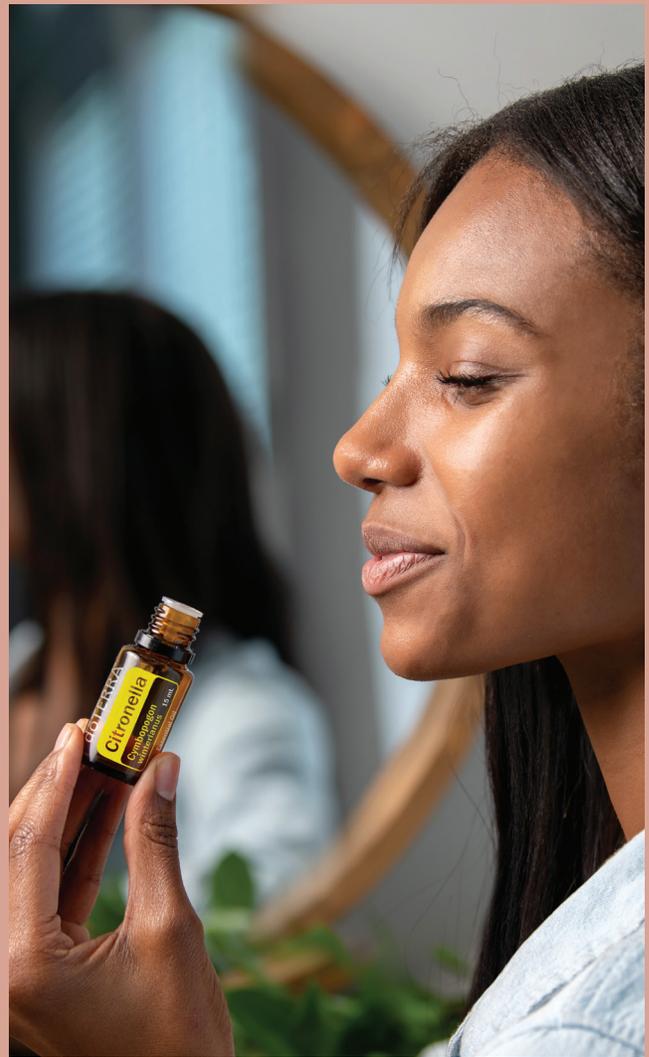
## Capítulo Dos

# Los beneficios de los aceites esenciales

---

Si te estás preguntando, '¿Realmente necesito aceites esenciales en mi vida diaria normal?', piensa en el ejemplo que dimos al principio: ¿Cómo sería tu vida si usaras aceites esenciales en tu día a día?

Desde lavarte el pelo y limpiar los mostradores de la cocina, hasta incorporar aceites para un bienestar digestivo y más, los aceites esenciales se pueden convertir en parte regular de tu día. Estos han cambiado las rutinas diarias de millones de personas en todo el mundo; personas que, como tú, quieren reducir la cantidad de toxinas en sus vidas.



## Los beneficios de los aceites esenciales para el bienestar

Las múltiples características bioquímicas de los aceites esenciales tienen propiedades que van desde ayudar a una irritación de la piel, o promover un bienestar digestivo, así como generar sensaciones de vías respiratorias despejadas y mucho más, se han convertido en un aliado popular para quienes desean complementar y mantener un buen estilo de vida.

Todos tienen razones propias para usar aceites esenciales. Los aceites se han convertido en un aliado alternativo, porque se pueden adaptar a preferencias y necesidades específicas. Esto significa que, en lugar de conformarte con una solución genérica, puedes tener un aliado a tu medida. Ya que hay tantos aceites diferentes de donde elegir, incluso personas con problemas de salud y sensibilidades específicas pueden disfrutar de los beneficios que los aceites esenciales tienen que ofrecer.

Ya que hay tantos aceites esenciales diferentes de donde elegir, incluso personas con problemas de salud y sensibilidades específicos pueden disfrutar de los beneficios que los aceites esenciales tienen que ofrecer.



## Promueven sensaciones de respiración despejada

Según las investigaciones, los aceites esenciales con constituyentes químicos alfa-pineno, limoneno y eucaliptol, entre otros, pueden apoyar al bienestar respiratorio. Estos constituyentes se encuentran en los aceites esenciales como Menta o Limón, entre otros más.

Cuando se usan adecuadamente, y con las dosis apropiadas, los aceites esenciales, son efectivos para promover sensaciones de vías respiratorias limpias y respiración fácil. Por ejemplo, la Menta tiene un útil vapor refrescante y que ayuda ampliamente a crear la sensación de vías aéreas abiertas.



## Cuidan tu entorno

También se pueden usar los beneficios aromáticos de los aceites para cuidar del ambiente que nos rodea.

Muchos aceites esenciales, como el Orégano y Tomillo, contienen moléculas con beneficios antioxidantes. Diversos estudios científicos han demostrado que la difusión de aceites esenciales puede purificar y limpiar el aire, dando mayor protección y apoyando a tener un área más limpia alrededor. Los aceites esenciales de Limón y Tea Tree (Melaléuca) son opciones especialmente populares para darle al aire un aroma fresco, y limpio así como limpiadores para las superficies en el hogar.



## Brindan bienestar digestivo

La digestión permite que el cuerpo obtenga los nutrientes y la energía que necesita para mantenerse saludable, feliz y fuerte. Ciertos aceites esenciales, aplicados de manera tópica, y a veces ingeridos, (recuerda siempre consultar al médico) pueden apoyar a un bienestar digestivo, y aliviar los malestares ocasionales. Por ejemplo, los aceites de Hinojo, Jengibre y Menta son populares en todo el mundo por sus beneficios digestivos.

Aunque con frecuencia se asocia el aparato digestivo con el estómago y el intestino solamente, en realidad es mucho más complicado. Para funcionar a niveles óptimos, el aparato digestivo requiere del funcionamiento cúspide de todas las partes del tracto GI (incluyendo el estómago y los intestinos), como el hígado, los riñones y la vesícula biliar.

El uso tópico de los aceites esenciales puede ayudar a la digestión, aliviar el malestar estomacal ocasional, reducir los gases, la indigestión, y aliviar los efectos del mareo. Gracias a su constituyente químico, mentol, la Menta es reconocida por su efecto positivo sobre el aparato digestivo. El Jengibre es usado para aliviar las náuseas y el mareo. El Hinojo es el aceite preferido para problemas digestivos, como la distensión abdominal y el sueño después de una comida abundante. Si es que quieres probar su uso interno, consulta al médico, y de preferencia utiliza bases oleosas.



## Crean un ambiente relajante para el descanso

Por siglos, se han usado los aceites esenciales para crear ambientes relajantes. Las propiedades químicas únicas que se encuentran en ciertos aceites esenciales, y que interactúan con el sistema olfativo, los hacen efectivos para promover un ambiente que conduce al sueño reparador.

Cuando los aceites esenciales contienen propiedades químicas de naturaleza relajante o calmante, causan respuestas positivas en el cerebro y el cuerpo. Cuando se inhala un aceite esencial con un aroma calmante, el cerebro procesa el aroma, y a esto le sigue un efecto. Una vez que experimentas una noche de sueño reparador después de usar un aceite calmante, el cerebro hace lo que se llama asociación positiva con dicho aroma. Es decir, que la siguiente vez que uses ese aceite en particular, tu cerebro tendrá una reacción similar, preparándose para dormir. Después de usar exitosamente un aceite esencial por la noche, ese aceite se podrá seguir usando como parte de un régimen saludable de sueño debido a la conexión positiva que ha formado tu cerebro entre el aroma del aceite y una buena noche de sueño.

Los aceites esenciales de Lavanda, Manzanilla Romana y Bergamota, son útiles para crear un ambiente de descanso a la hora de dormir. Al crear esta atmósfera de descanso, los aceites esenciales pueden ser herramientas poderosas que te ayudan con tu rutina del sueño.

**Una vez que experimentas una noche de sueño reparador después de usar un aceite calmante, el cerebro hace lo que se llama asociación positiva con dicho aroma.**



## Embellecen la piel, el cabello y los dientes

Entre sus muchos usos, los aceites esenciales tienen vastas aplicaciones en el cuidado personal, incluyendo el embellecimiento de la piel y el cabello, la limpieza de la boca, las encías y los dientes, entre otros usos de higiene general. Después de todo, los aceites esenciales fueron de los primeros productos de belleza en la historia de la antigüedad.

No solo sus propiedades naturales de limpieza, alivio y purificación hacen de los aceites esenciales la opción ideal para el cuidado personal, también tienen aromas hermosos y acogedores.

Los aceites esenciales con suaves propiedades de alivio, como la Rosa, el Sándalo y el Helicriso, pueden ayudar con la irritación de la piel y promover un cutis saludable. Otros, como el Árbol de Té (Melaleuca) y el Romero, ayudan a limpiar el cuero cabelludo y promover un cabello abundante. También puedes usar aceites con propiedades limpiadoras como el Clavo y la Canela para limpiar dientes, encías y boca, y promover un aliento fresco. Ya que la Canela y el Clavo se consideran aceites fuertes, es buena idea diluirlos en pasta de dientes antes de cepillarte, o una gota de cada uno, en un vaso de agua para hacer gárgaras.



## Calman la piel

¿Sabías que algunos aceites esenciales tienen propiedades que pueden calentar y aliviar el cuerpo cuando se usan tópicamente? De igual manera, ciertos aceites esenciales son refrescantes y pueden ayudar a dar una sensación de frescura cuando se aplican en la piel. Aunque estos aceites no cambian la temperatura real del cuerpo, se les conoce como aceites "calentadores" y "refrescantes", porque sus propiedades interactúan con los receptores nerviosos de la piel para dar una sensación de calor o de frescura. Esta sensación es el calor o el frío que sientes después de aplicar pomadas deportivas y cremas tópicas.

Las personas usan estos aceites calentadores o refrescantes después de actividades físicas, como los deportes o el trabajo manual. Una de las mejores cosas de usar aceites esenciales para aliviar los músculos y las articulaciones es que se pueden aplicar en áreas específicas del cuerpo para mayor confort.

Durante el día, mientras realizas tus actividades, puedes sentir algo de incomodidad en músculos o articulaciones, debido al sobreuso, al estrés u otros. Esto puede impedir tu movimiento y hacerte sentir desalentado para ejercitarte o disfrutar de un estilo de vida activo. Los aceites esenciales como Gaulteria y Casia tienen propiedades de calor que pueden dar confort, mientras que los aceites esenciales refrescantes, como Menta, Limón y Tanaceto Azul, dan sensación refrescante.

**Algunos aceites esenciales pueden calentar y aliviar el cuerpo cuando se usan tópicamente.**

## Beneficios emocionales de los aceites esenciales

Además de los beneficios para el bienestar físico, los aceites esenciales tienen muchas aplicaciones valiosas que van más allá del cuerpo. Algunos aceites tienen propiedades tranquilizantes, calmantes y desestresantes, mientras que otras son energizantes, revitalizantes o renovadoras. En un solo día, podemos experimentar una gran variedad de emociones. Gracias a sus diversos beneficios emocionales, los aceites esenciales, nos pueden ayudar a manejar y mantener nuestro bienestar emocional.

¿Entonces qué hace que el aroma de un aceite esencial sea calmante, energizante, revitalizante, etc.? El diseño químico natural de un aceite esencial es lo que le da sus beneficios específicos. Por ejemplo, con su alta concentración de cetonas, los aceites esenciales de las mentas suelen tener importantes propiedades energizantes, vigorizantes y revitalizantes. Los aceites florales están principalmente compuestos por alcoholes y ésteres monoterpenos, conocidos por sus propiedades tónicas y calmantes. Los aceites esenciales cítricos ricos en monoterpenos, como el limoneno y beta-pineno, tienen fuertes características revitalizantes.

Aunque el perfil químico de un aceite tiene un papel relevante en tu respuesta emocional, tu experiencia también tiene mucho que ver con la forma en que funciona tu cerebro.



### Sabías qué...

El aroma de un aceite esencial causa emociones y respuestas internas. Esto es porque los aromas van directamente al sistema olfatorio del cerebro. El sistema olfatorio es responsable de procesar olores, dándonos, esencialmente, la capacidad de percibir aromas.

Una vez que este sistema ha procesado esta información, la envía directamente al sistema límbico, donde viven las emociones y los recuerdos.

Esto significa que, cuando inhalas un aceite esencial, el sistema límbico crea una respuesta basada en los recuerdos que asocias con ese aroma en particular. Debido a que las respuestas en el sistema límbico se basan en la memoria, cada persona experimentará algo diferente con cada aroma.

Todos hemos experimentado una cascada de recuerdos con el aroma de las galletas recién horneadas, por ejemplo, o con el olor del jabón de la casa de la abuela.

Cuando respiras un aroma, y los aceites esenciales tienen aromas particularmente poderosos, tu sistema límbico evoca emociones y recuerdos que acompañan a ese aroma.

Con tantos aceites, compuestos químicos naturales, y beneficios diferentes, es lógico que los aceites esenciales se hayan vuelto comunes en el mundo actual. Entender la química y las funciones básicas de los aceites te ayudará cuando empieces a usarlos para sacarles provecho al máximo y promover tu salud y tu bienestar.

Sigue leyendo para aprender a integrar los aceites esenciales en tu vida diaria.

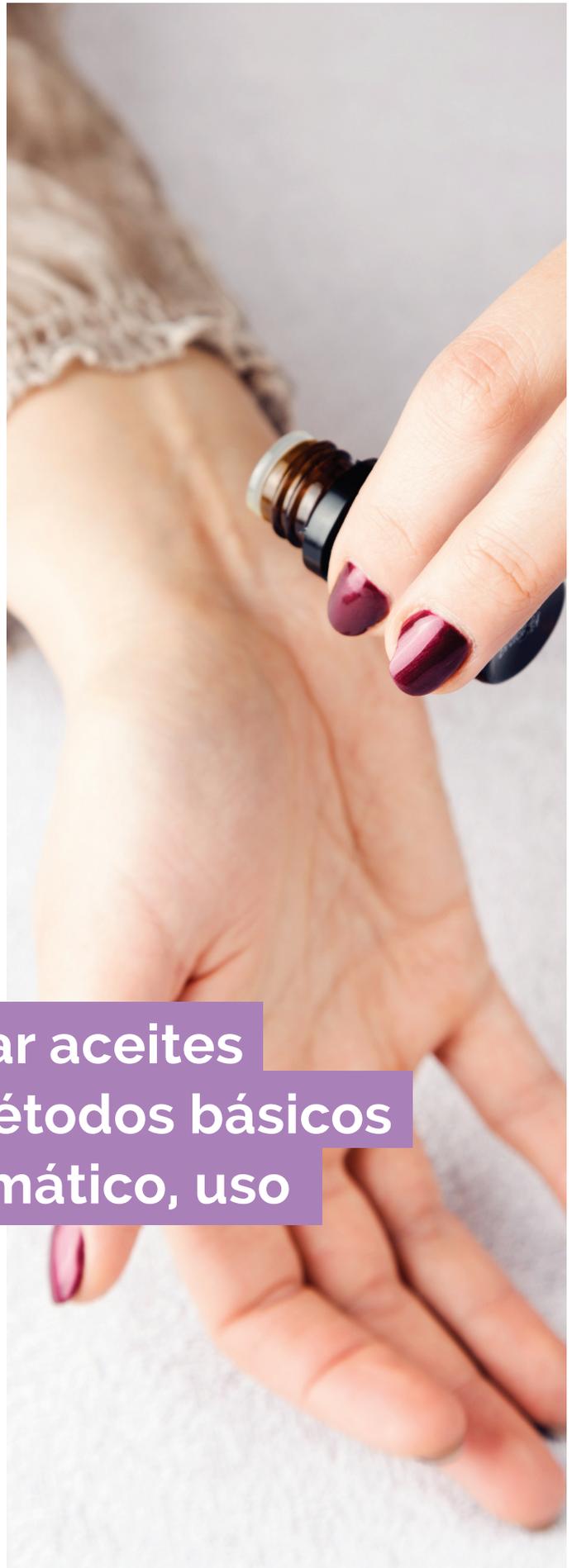
## Capítulo Tres

# Cómo usar los aceites esenciales

Si sigues pensando que es complicado aprender a usar aceites esenciales, tal vez te sorprenda lo fácil que es. En este capítulo, aprenderás varios usos de los aceites esenciales; sin embargo su aplicación no se limita a estas sugerencias.

Afortunadamente, no necesitas ser un experto para disfrutar de la gran variedad de beneficios de los aceites esenciales. Todo lo que necesitas es un entendimiento básico de cómo usar los aceites esenciales de manera segura y sencilla en tu rutina diaria. Hay millones de personas en todo el mundo que, no siendo químicos, son apasionados de los productos naturales para proteger a sus familias y vivir un estilo de vida saludable. ¡Si ellos pueden, tú también!

**Cuando se trata de usar aceites esenciales, hay tres métodos básicos de aplicación: uso aromático, uso tópico y uso interno.**





## Uso aromático de los aceites esenciales

Usar aceites esenciales aromáticamente es tan fácil como respirar. Si usas un aceite aromáticamente, significa que experimentas el aroma del aceite en el aire, y así, sus propiedades benéficas aromáticas. El uso aromático suele incluir respirar o inhalar un aceite esencial, permitiendo así, la interacción del aroma con tus sentidos.



Nuestro sentido del olfato es una poderosa herramienta. Recuerda qué se siente inhalar el bello aroma de tu flor favorita, o disfrutar del nostálgico aroma del pan en el horno. Piensa en lo que sucede con tu corazón y tu mente cuando te llega el aroma del árbol de navidad, cuando respiras profundo junto al mar, o el olor de la tierra cuando acaba de llover.

El sentido del olfato puede producir importantes respuestas emocionales y psicológicas, dependiendo del aroma. Recuerda lo que dijimos en el capítulo 1—¿Qué son realmente los aceites esenciales? Establecimos que son compuestos aromáticos, es decir, tienen la capacidad de dispersarse rápidamente en el aire. Recordarás también

que los aceites esenciales se consideran volátiles, es decir, cambian rápidamente de líquido a gas. Esto nos permite experimentar el aroma de un aceite esencial rápida y fácilmente, desde el segundo mismo en que se abre la botella.

Usar los aceites esenciales aromáticamente tiene muchos beneficios. Como ya dijimos, los aceites esenciales pueden influir significativamente en nuestras emociones. Puedes entrenar a tu cerebro a responder de formas específicas a un aceite. Esta es una poderosa herramienta para manejar el estado de ánimo. Si relacionas un aceite con una acción relajante o calmante, como la meditación, escribir un diario, o respirar profundamente, cuando vuelvas a oler ese aceite tu mente va a recrear la calma que experimentaste la primera vez. Tu mente comenzará a asociar el estado de calma con el aceite esencial que elegiste.



Y lo puedes mejorar si usas aceites cuya química es relajante, como Lavanda o Manzanilla Romana. Puedes hacer lo mismo con los aceites energizantes. Prueba a inhalar Mandarina o Menta antes del ejercicio. Tu creatividad es el único límite para estas aplicaciones.

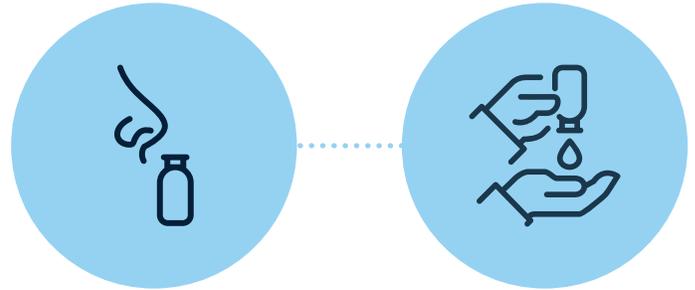
Los aceites esenciales no solo son útiles para manejar tus emociones internas y tu estado de ánimo, también te pueden ayudar a cambiar tu ambiente externo. Tal vez deseas crear una sensación de tranquilidad y calma en tu habitación. O tal vez quieras que tu hogar se sienta revitalizante en cuanto alguien entre por la puerta. Incluso puedes transformar un cubículo poco acogedor en un oasis usando los hermosos aromas de los aceites esenciales.

Otro beneficio mayor del uso aromático es que los aceites esenciales pueden darle al aire un aroma limpio. Cuando usas aceites con propiedades purificantes, puedes eliminar olores indeseados y reemplazarlos con aromas puros y agradables. Muchos productos purificantes del aire comerciales, como las velas o los aromatizantes, contienen toxinas y químicos sintéticos, por lo que usar los aceites esenciales es aún más deseable. Si usas aceites de alta calidad, libres de contaminantes y agentes de relleno, tendrás una manera segura y natural de purificar el aire de cualquier habitación, sin tener que inhalar toxinas dañinas. Los aceites esenciales como Árbol de Té, Limón y Eucalipto son particularmente conocidos por sus propiedades limpiadoras y purificantes.

## ¿Cuál es la mejor manera de usar los aceites esenciales aromáticamente?

La difusión es una de las maneras más efectivas y la forma más eficiente de hacerlo es con un difusor de aceites esenciales. Un difusor de aceites esenciales toma un aceite y lo transforma en una neblina, o gotas microscópicas, para que puedas experimentar el aroma del aceite por un periodo prolongado. Es importante recordar que los aceites esenciales tienen estructuras químicas delicadas, así que nunca debes usar un difusor que pueda alterar el perfil químico del aceite usando calor. Lo mejor es que tu difusor use agua fría o aire frío para difundir el aceite.

Aunque los difusores facilitan el uso aromático de los aceites esenciales, también puedes experimentar los beneficios aromáticos de un aceite sin tener un dispositivo especial para difundirlo. Tan solo tienes que inhalar un aceite esencial directamente de la botella, o colocando una gota en tu mano, frotar las palmas e inhalar, para recibir sus beneficios.



Puedes poner un difusor de aceites esenciales en tu cocina para difundir aceites esenciales revitalizantes o limpiadores, como Hierbabuena, Lima o Toronja. Por la noche, cuando te prepares para dormir, difunde aceites como Lavanda o Sándalo para crear un ambiente relajante. Si un cuarto empieza a oler a viejo, difunde aceites esenciales refrescantes, como Naranja, Limoncillo o Abeto Douglas. También puedes poner varios aceites en el mismo difusor y crear tu propia mezcla. Las posibilidades son infinitas.





## Uso tópico de los aceites esenciales

### Sabías qué...

**Tu piel es un órgano, igual que el corazón o el hígado. De hecho, es el órgano más grande de tu cuerpo en peso y superficie.**

Siendo un órgano mayor, la piel tiene muchas funciones, incluyendo protección contra el medio ambiente, dar el sentido del tacto, y regular la temperatura corporal. Como ves, la piel tiene un papel vital en la protección del cuerpo y su salud. Esto nos ayuda a entender mejor la influencia de la aplicación tópica de los aceites esenciales.

La aplicación tópica, o en la piel, de los aceites esenciales, es una forma segura de disfrutar los beneficios de los aceites esenciales para la piel y otras funciones corporales. Debido a su composición química, los aceites esenciales pueden penetrar fácilmente la piel y brindar beneficios localizados en el área donde se aplicaron. Además, cuando se usa un aceite por sus beneficios tópicos, se puede disfrutar al mismo tiempo de su aroma único mientras descansa sobre tu piel y lo respiras.

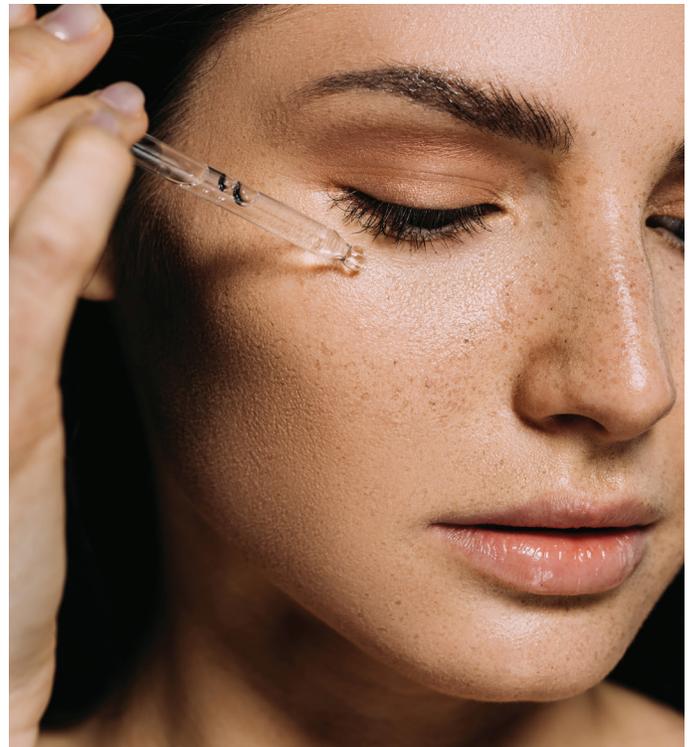
Dado que los aceites esenciales se absorben fácilmente en la piel, y algunos pueden causar irritación en pieles sensibles, lo mejor es usar siempre un aceite portador, así haces más lenta la evaporación, permitiendo que tu piel se humecte.

## ¿Qué es un aceite portador?

Los aceites portadores son sustancias a base de lípidos que pueden diluir los aceites esenciales. Como su nombre lo dice, un aceite portador literalmente ayuda a 'transportar' los aceites esenciales al área deseada. Cuando se usa un aceite portador, como Aceite Fraccionado de Coco, puedes aplicar tópicamente el aceite de una manera efectiva, sin alterar su potencia. A algunas personas les preocupa que la dilución haga que el aceite sea menos efectivo; sin embargo, cuando se diluye un aceite esencial, se mejora su absorción facilitando que se disperse en una superficie más amplia, maximizando así sus beneficios tópicos.

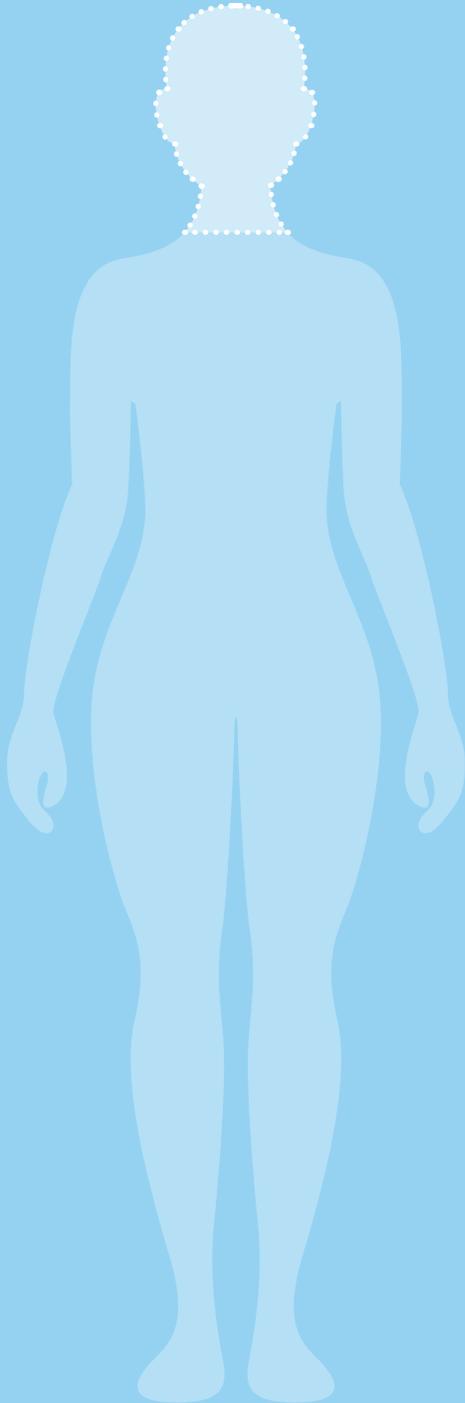
Una de las funciones más importantes de un aceite portador es la prevención de sensibilidades de la piel, sin disminuir su eficacia. Esto es especialmente importante cuando se usan aceites esenciales en niños, en personas con piel sensible, o cuando el aceite es particularmente fuerte.

Idealmente, el aceite portador debe ser un aceite vegetal puro, para que pueda disolver con facilidad el aceite esencial sin dañar su delicado perfil químico. Si la composición química natural del aceite se altera o daña de alguna manera, su eficacia se verá reducida y no lograrás los beneficios deseados. Los aceites vegetales, como los de aguacate, nuez de castilla, macadamia, almendras dulces, linaza, girasol, oliva y coco son buenas opciones para la dilución.



## Ideas para la aplicación tópica

Hay muchas aplicaciones tópicas de los aceites esenciales, los puedes usar prácticamente de la cabeza a los pies.



Recuerda: diluir los aceites esenciales es una decisión que depende específicamente de la situación y se debe basar en la química natural del aceite, tus preferencias de uso y las sensibilidades personales a ciertos aceites. Siempre haz pruebas de sensibilidad, antes de aplicar un aceite esencial de manera tópica.

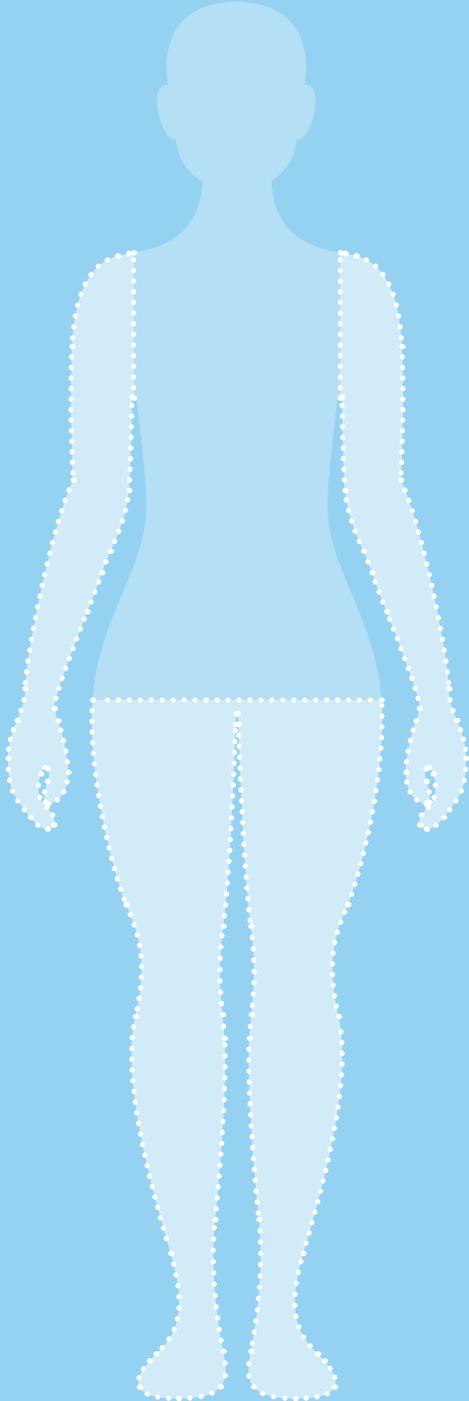
## Cabeza

Comenzando por la cabeza, puedes agregar aceites esenciales a tu régimen diario de cuidado de la piel para mejorar su aspecto y mantener un cutis limpio. Para incorporar los aceites esenciales a tu rutina de cuidado de la piel, tan sólo tienes que agregar unas gotas a tu limpiador facial, humectante o crema corporal. También puedes diluir los aceites con un aceite portador, como Aceite Fraccionado de Coco, y aplicarlos directamente en tu cara. Los aceites de Lavanda, Incienso, Cedro y Tea Tree (Melaleuca) se usan comúnmente por sus propiedades embellecedoras.

La aplicación de aceites esenciales en áreas como las sienes, la frente, la base del cráneo y el cuello te ayuda a promover sentimientos de relajación y eliminar tensión. Si sueles tener mucha tensión en el cuello por trabajar largas horas detrás de un escritorio, o si sólo necesitas relajarte después de un día tenso, puedes optar por un masaje tranquilizante y relajante en cualquiera de estas áreas. En particular, el aceite de Menta puede ayudar dando un masaje para aliviar la tensión.



## Ideas para la aplicación tópica

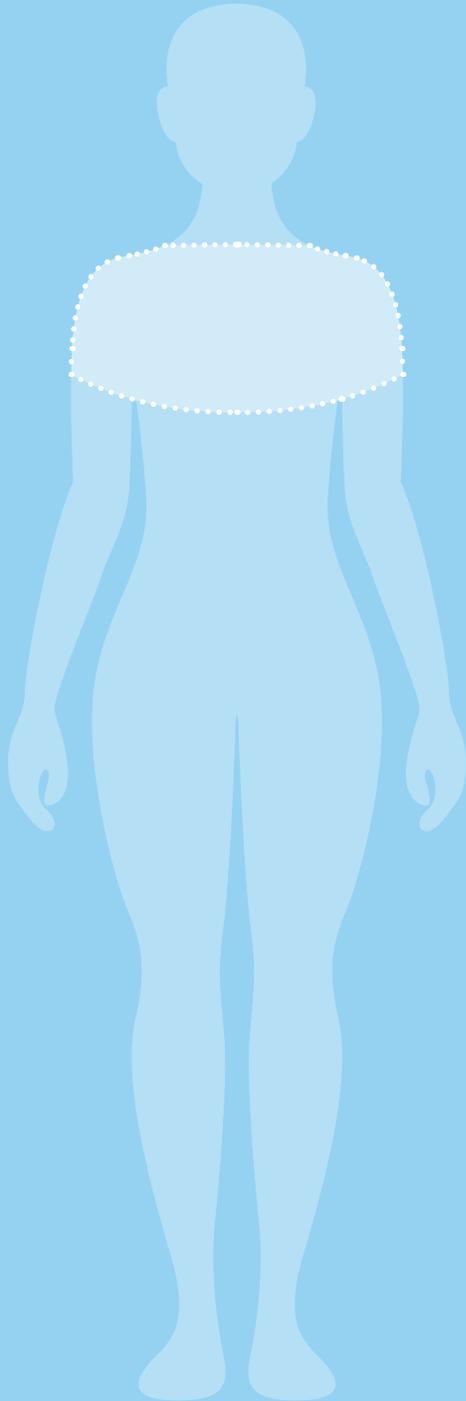


## Brazos, muñecas, piernas y pies

Un masaje con aceites esenciales en los brazos, las muñecas, las piernas, los pies y la espalda después del ejercicio o de cualquier tipo de actividad física, te permitirá aprovechar las propiedades tranquilizantes. Muchos aceites esenciales tienen propiedades refrescantes y térmicas, por lo que son buenos para masajes relajantes después de ejercitarte. Los aceites esenciales de Gaulteria, Casia o Tanaceto Azul pueden incrementar los efectos relajantes de los masajes o ejercicios de estiramiento. Si usas Casia, asegúrate de diluirlo siempre antes de la aplicación tópica.



## Ideas para la aplicación tópica



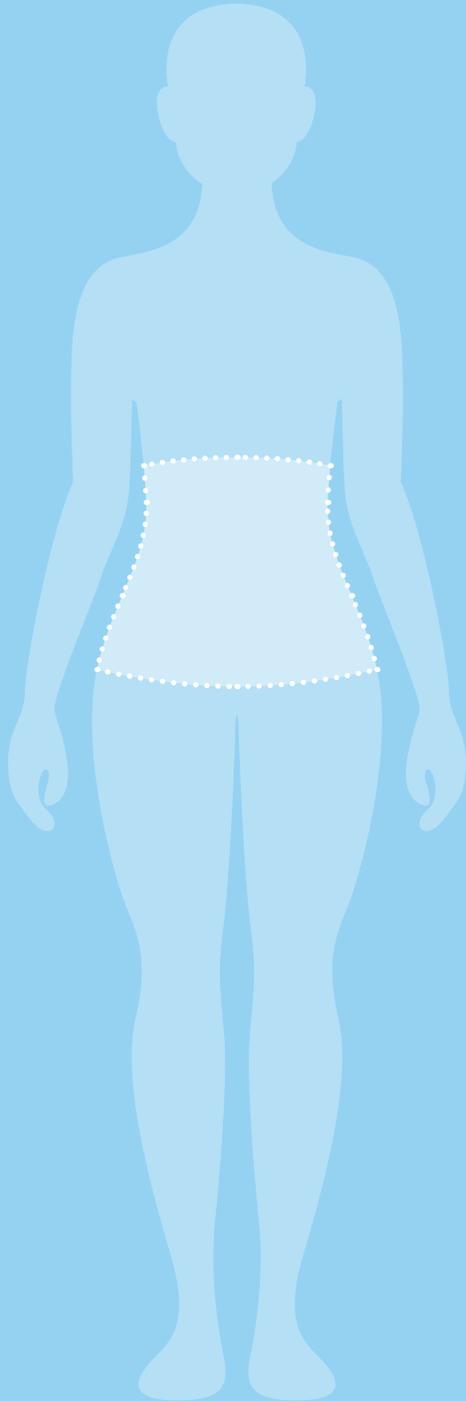
## Pecho

Las propiedades refrescantes y vigorizantes de los aceites esenciales pueden promover sensaciones de respiración libre cuando se aplican tópicamente en el pecho.

La aplicación de aceites en el pecho te da acceso rápido a los beneficios aromáticos y puede incluso crear un vapor refrescante o tranquilizante que promueve la sensación de una respiración despejada y fácil. Algunos aceites adecuados incluyen Eucalipto, Cardamomo y Menta.



## Ideas para la aplicación tópica



## Abdomen

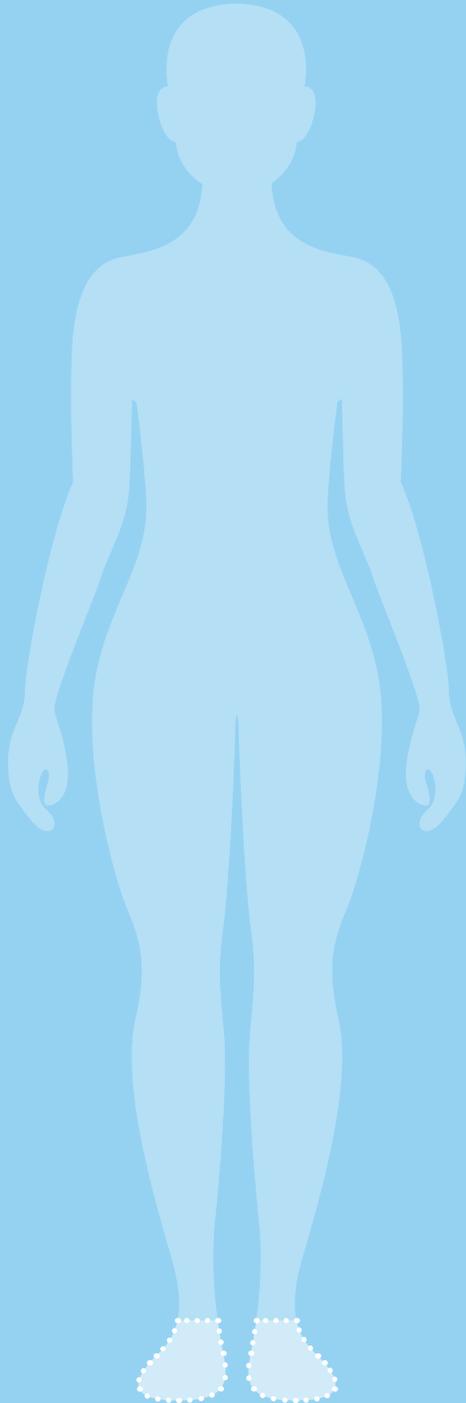
La aplicación de los aceites esenciales en el abdomen ayuda a calmar el malestar digestivo ocasional. Hinojo, Menta, Jengibre y Semilla de Cilantro son tan sólo algunos de los aceites con propiedades tranquilizantes.



También puedes aplicar aceites esenciales como Salvia, Lavanda y Geranio, en el abdomen durante tu ciclo menstrual cuando quieras un masaje reconfortante.



## Ideas para la aplicación tópica



Cuando se aplican los aceites tópicamente en niños o personas sensibles, recuerda las consideraciones de seguridad. Las veremos en el capítulo 4.

## Pies

Otra manera útil de aplicar los aceites esenciales tópicamente es en las plantas de los pies. Cuando uses un aceite por primera vez, o en niños, un buen lugar para empezar son las plantas de los pies, porque la piel de las plantas es más gruesa y menos propensa a la sensibilidad.





## Uso interno de los aceites esenciales

Las aplicaciones aromáticas y tópicas de los aceites esenciales son fáciles de experimentar. Cuando quieras aromas revitalizantes, energizantes o calmantes, el uso aromático te ofrece un acceso rápido y simple. Cuando quieres aliviar, humectar, nutrir o suavizar la piel, el uso tópico es una forma eficiente de lograr el efecto deseado.

¿Cuál es entonces la ventaja de usar aceites esenciales internamente? Aunque el uso interno de los aceites es un misterio para algunas personas, algunas investigaciones han encontrado cierto uso seguro y benéfico.



## ¿Es seguro tomar los aceites esenciales internamente?

Este uso ha sido y es un gran debate dentro de la comunidad de la aromaterapia, a pesar de que hay algunos estudios que confirman un cierto uso seguro. Si nunca antes has tomado los aceites esenciales internamente, puede parecer extraño consumir algo tan poderoso y potente. Sin embargo, los aceites esenciales vienen de plantas, frutas y compuestos encontrados en la naturaleza; por lo tanto, proporcionan una manera segura de recibir los beneficios internos. Probablemente ya estés incorporando aceites esenciales en tu dieta, pues muchos de los alimentos que consumimos contienen pequeñas cantidades de aceites esenciales.

Ya que nuestros cuerpos están diseñados para metabolizar y procesar compuestos naturales, como plantas y frutas, estamos ya equipados para metabolizar los aceites esenciales. Recuerda, que son altas concentraciones de compuestos naturales, que dan a las plantas su sabor y olor, pueden causar irritación e incomodidad, en las proporciones inadecuadas, por eso es importante hacer un uso responsable, y saber cuáles aceites esenciales nunca son adecuados para el consumo interno, igual que ciertas plantas jamás se deben consumir.

## Modelo francés - uso histórico comprobado

El Modelo francés de aplicación de aceites esenciales aboga por el uso interno de los aceites esenciales para lograr beneficios específicos. Este modelo fue respaldado por prominentes profesionales en el mundo de la aromaterapia, como Jean Valnet, Paul Belaiche y Henri Viaud. El Modelo francés respalda la idea de que ciertos aceites esenciales se pueden usar internamente para mantener un bienestar general, en tanto se apliquen a las dosis correctas.

## Cómo funciona el uso interno

¿Qué pasa entonces cuando tomas un aceite esencial internamente? Cuando ingieres un aceite, entra directamente en tu torrente sanguíneo a través del tracto gastrointestinal, desde donde se distribuye por el resto de tu cuerpo. Como los aceites son liposolubles, se absorben y transportan fácilmente a tus órganos, incluyendo el cerebro. Aunque tu cuerpo está diseñado para metabolizar y procesar compuestos naturales, los aceites esenciales contienen dosis bioquímicas muy altas y concentradas, es importante recordar que el cuerpo sólo puede manejar ciertos aceites esenciales en dosis adecuadas.

## Ideas para uso interno

Este uso requiere de precaución y educación. Antes de usar los aceites esenciales de esta manera, asegúrate de leer las etiquetas y las instrucciones, prestando particular atención a los aceites que no están etiquetados para uso interno.

En un día, probablemente consumes una variedad de productos para tratar de fortalecer, fortificar, revitalizar o energizar tu cuerpo. Aunque algunos productos, como los suplementos y estimulantes parecen ayudar al cuerpo a funcionar adecuadamente, los aceites esenciales son una forma natural de mantenerte energizado.



### Tomar los aceites esenciales con líquidos

Una de las maneras más sencillas de disfrutar de los beneficios internos de los aceites esenciales es agregar una gota o dos, como máximo, en un vaso de leche o en un batido. Los aceites esenciales no sólo dan un sabor divertido y potente a las bebidas, también son una forma sencilla de usar los aceites de manera interna.

Agrega una gota de aceite de Limón en una cucharada de miel cuando quieras hacer una limonada potente o quieras evitar los refrescos y bebidas azucaradas. También puedes poner una o dos gotas de aceite de Lima con miel o azúcar en el agua para un mejor sabor y por sus beneficios antioxidantes. Puedes agregar una gota de aceite de Canela con miel en agua caliente y tomarlo a sorbos para aliviar la garganta irritada. Si te gusta el té con leche, puedes añadirle aceites de Menta, Canela, Manzanilla Romana o Limón.



### Tomar los aceites esenciales de manera directa

También puedes poner una gota directamente en la boca. Recuerda que los aceites esenciales son extremadamente potentes, así que una gota sobre la lengua, o debajo de ella, será muy poderoso. Para tomar directamente los aceites esenciales que son muy fuertes, diluye una gota en al menos 250 ml. de líquido como leche, o un batido antes de tomarlos. Los aceites esenciales fuertes, como Casia, Canela, Clavo, Orégano y Tomillo, siempre se deben diluir para tomarlos internamente, o mejor aún, ponerlos en una cápsula antes de tomarlos.



## Uso de cápsulas de aceites esenciales

El uso de cápsulas para aceites esenciales tiene muchas ventajas. Si no te gusta el sabor de los aceites esenciales, éste es un método efectivo para ingerir los aceites particularmente potentes, o cuando combinas aceites cuyos sabores no se complementan. El uso de cápsulas te da una manera conveniente de obtener los beneficios de los aceites. Cuando elijas las cápsulas para suplementos, busca unas fáciles de digerir y sin conservadores.

Pon una o dos gotas de aceite esencial de Incienso en una cápsula para una sensación de bienestar corporal, o agrega una gota de aceite de Orégano para apoyar al sistema inmune. Recuerda que los aceites esenciales no sustituyen ningún tipo de método medicinal, pues no son medicina. Consulta a tu médico antes de practicar el uso interno.



## Cocinar y hornear con aceites esenciales

Agregar aceites esenciales a tus platos y bebidas favoritos es una muy buena manera de experimentar sus sabores. La más pequeña cantidad de aceite esencial puede mejorar el sabor de cualquier platillo, bebida, postre, o alimento que necesite sabor. Como los aceites son muy potentes, muy poco da mucho sabor. Para empezar, toma un palillo de dientes limpio y sumérgelo en el aceite, luego mete el palillo en el plato y agita. ¡Si falta sabor, puedes agregar más!

Usa aceites como los de Albahaca, Cilantro y Pimienta Negra para marinar y dar sabor a las carnes. Los aceites como Lavanda, Naranja y Romero son perfectos para agregar un poco de sabor a panes, panqués, pasteles, galletas, pays y más.

Las posibilidades son infinitas. Conforme vayas aprendiendo más del uso de aceites en la cocina, podrás empezar a incorporarlos en todo lo que cocines u hornees.

Ahora que hemos visto los diversos usos de los aceites esenciales, espero que te des cuenta de lo sencillo que es usarlos. Antes de empezar, es importante que aprendas ciertas reglas de oro para su uso seguro. En el siguiente capítulo, hablaremos de las precauciones para ayudarte a usar los aceites de manera exitosa y segura en tu hogar. Con un poco de conocimiento sobre el uso de los aceites esenciales, su aplicación y las prácticas seguras, estarás listo para enfrentar tus prioridades de bienestar con lo mejor que la naturaleza tiene para ofrecer.

## Capítulo Cuatro

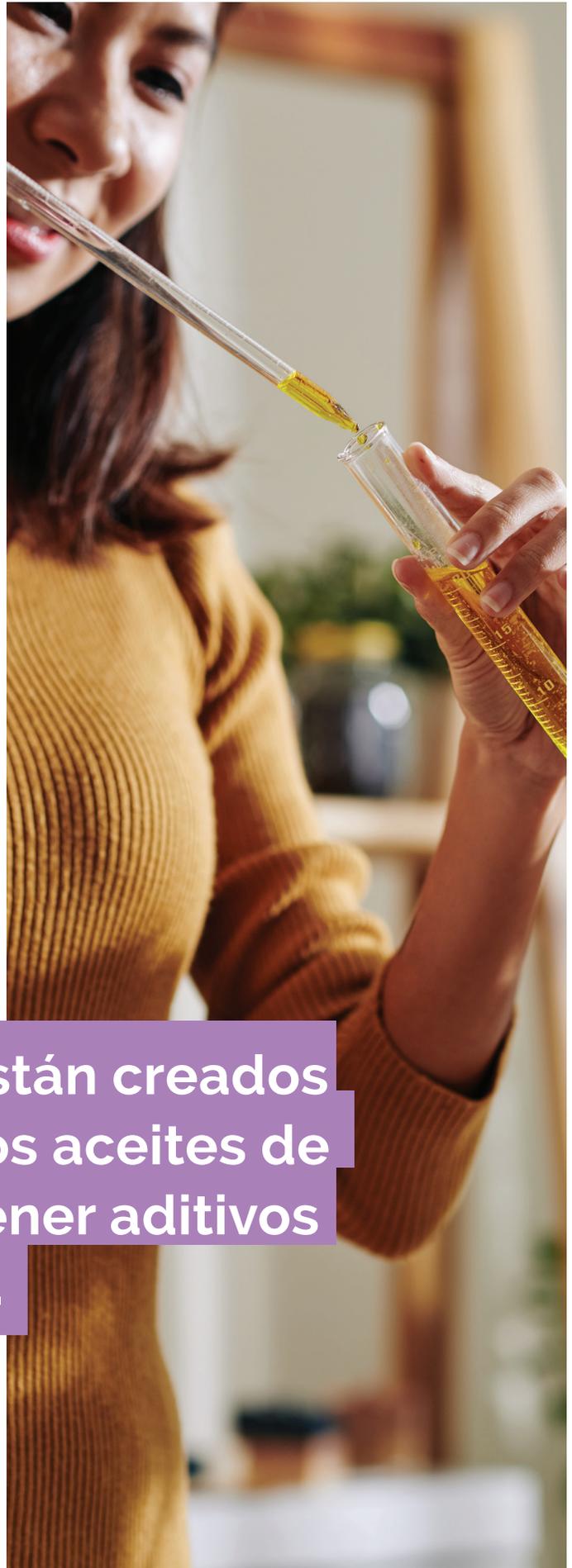
# ¿Son seguros?

---

Una de las primeras cosas que las personas quieren saber de los aceites esenciales es:  
'¿Son realmente seguros?'

Los aceites esenciales tienen una larga historia de uso seguro y efectivo. Cuando usas aceites esenciales puros en la cantidad adecuada, pueden ser totalmente seguros para tu hogar, tu familia y para ti mismo. Como todo lo que usas en tu hogar, los aceites esenciales son seguros cuando sigues la dosificación recomendada y los usas como es debido.

Antes de usar un aceite, verifica que sea un aceite esencial de alta calidad y puro. Usa sólo aceites esenciales que hayan sido sometidos a extensas pruebas para asegurar su pureza y seguridad. No todos los aceites están creados de la misma forma, y los aceites de baja calidad pueden tener aditivos sintéticos o impurezas. Si no estás seguro de que el aceite ha sido sometido a pruebas de pureza y seguridad, evítalo.



**No todos los aceites están creados de la misma forma, y los aceites de baja calidad pueden tener aditivos sintéticos o impurezas.**

## ¿Cómo me puedo asegurar que estoy usando los aceites esenciales de manera segura?

Cuando se trata de usar aceites esenciales, debes tener en mente algunos lineamientos. A continuación, te presentamos cinco mejores prácticas para el uso seguro de los aceites esenciales:

### 1. Siempre lee las etiquetas

Cada aceite esencial tiene ciertos usos y recomendaciones. Por ejemplo, no todos los aceites se pueden tomar internamente, algunos requieren dilución para uso tópico. Presta atención a las advertencias específicas de los empaques de aceite esencial y sigue todas las recomendaciones del fabricante.

Algunas etiquetas de aceites esenciales tienen advertencias contra el uso en ciertas partes del cuerpo, que debes evitar. Sin embargo, aunque la etiqueta no lo mencione, evita siempre aplicar los aceites en la nariz, oído interno, ojos, así como piel abierta u otras áreas sensibles.

#### Sabías qué...

Algunos aceites incrementan la sensibilidad al sol.

Esto es particularmente cierto con aceites cítricos como Bergamota, Mandarina, Toronja, Naranja, Limón y Lima, así como mezclas que contienen estos aceites esenciales.

Esta lista no es exhaustiva, así que es importante revisar si la etiqueta incluye advertencias de sensibilidad al sol antes de aplicar los aceites esenciales tópicamente. Evita la luz directa del sol o los rayos UV, incluyendo las camas de bronceado, durante al menos 12 horas después de usar estos aceites en la piel.

### 2. Recuerda siempre posibles sensibilidades

Es importante recordar tus necesidades personales por razones de seguridad. Por ejemplo, si tu piel es naturalmente sensible, puede ser necesario diluir los aceites. Tal vez observes que ciertos aceites te causan sensibilidad. En ese caso, puedes evitar ese aceite, usar una cantidad menor o alterar el método de aplicación para evitar la sensibilidad.

Algunas personas tienen dudas sobre los aceites esenciales y las alergias. ¿Puedes tener una reacción alérgica a los aceites esenciales? Las reacciones alérgicas ocurren cuando el cuerpo experimenta una reacción inmune anormal a las moléculas de proteínas. Los aceites esenciales puros están formados completamente por compuestos aromáticos naturales; no contienen moléculas de proteínas. Esto significa que no causan reacciones alérgicas de la misma manera que, por ejemplo, los cacahuates o el huevo. Sin embargo, los aceites esenciales se pueden enlazar a las proteínas en la piel y crear un tipo de moléculas que el cuerpo puede reconocer como alérgenos, creando así una respuesta alérgica. Esto es poco común y depende de muchas cosas, como tipo y cantidad de aceite que se está usando, niveles de proteínas del individuo, incluso genética.

Si presentas una reacción adversa a un aceite esencial, deja de usarlo de inmediato. En el caso de reacciones tóxicas, no trates de lavar el aceite esencial con agua, al ser insoluble en agua no funcionará, y no apliques más aceites esenciales. Aplica un aceite portador neutro en el área. Si el problema persiste, habla con tu doctor.

### 3. Presta atención a la cantidad de aceite que estás usando

Los aceites esenciales son seguros de usar, en tanto obedezcas y sigas las dosis y métodos de aplicación adecuados. En los casos más extremos, si se excede la dosis recomendada, puede resultar en toxicidad. La toxicidad es cuando la sustancia alcanza un punto en el que se vuelve dañina o peligrosa para el cuerpo. Cualquier sustancia puede ser tóxica si se usa en dosis o formas inadecuadas. Aunque se trate de sustancias naturales, aparentemente inocuas, como agua o vitaminas, se pueden volver tóxicas cuando se usan o consumen en exceso. Recuerda, tendrías que exceder por mucho la dosis recomendada de un aceite esencial para alcanzar niveles tóxicos. En tanto leas las etiquetas y sigas las recomendaciones de seguridad, puedes evitar la toxicidad.

No importa si estás difundiendo aceites esenciales, aplicándolos en la piel o usándolos internamente, siempre es mejor hacerlo con cantidades pequeñas. Así es más fácil ver cómo reacciona tu cuerpo, luego, puedes determinar cuánto aceite usar de manera regular, más nunca exceder las dosis recomendadas.

Ya que los aceites esenciales son tan potentes, siempre es mejor usar varias dosis pequeñas a lo largo del día, en lugar de una sola dosis grande. Comienza con la dosis más baja posible (una o dos gotas) y súbelas poco a poco según sea necesario sin exceder las dosis recomendadas. Después de cierto punto, las dosis más altas dejan de funcionar y podrías desarrollar rechazo o intolerancia.

Puedes minimizar la sensibilidad de la piel con el uso tópico de los aceites si usas uno de los aceites portadores del capítulo 3. La primera vez que uses un aceite, cuando lo uses en una piel sensible o en niños, deberás diluirlo siempre.

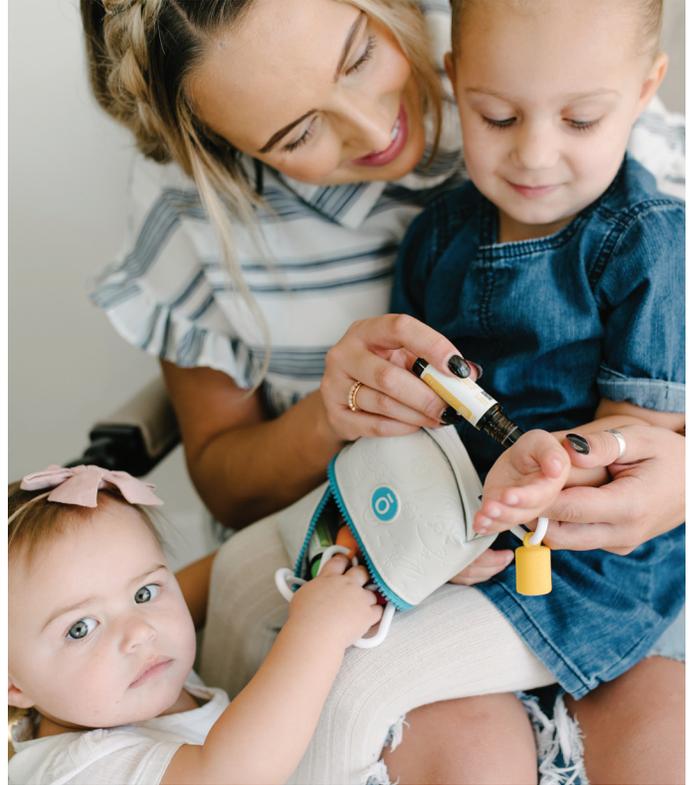
La relación de dilución sugerida es una gota de aceite esencial por cinco gotas de aceite portador. Los aceites con una química natural particularmente fuerte, se deben diluir más, usando una gota de aceite por diez gotas de aceite portador. Algunos de estos aceites incluyen Casia, Canela, Clavo, Orégano y Tomillo. Siempre presta atención a las etiquetas que llevan advertencias sobre los aceites fuertes y diluye estos aceites antes de aplicarlos sobre tu piel.



## 4. Supervisa a los niños pequeños

Como los niños son más pequeños y más sensibles que los adultos, es importante entender que las reglas de los aceites esenciales son diferentes para ellos. Una vez que has aprendido las reglas de seguridad para el uso de aceites esenciales en niños, es fácil ayudarlos a conseguir los beneficios que estos ofrecen. Si tus niños tienen problemas o afecciones específicos, consulta a tu médico.

Supervisa siempre la aplicación de los aceites esenciales en tus hijos. Como la piel de los niños es más delicada, siempre diluye los aceites antes de aplicarlos tópicamente. Prueba aplicar el aceite en la planta de los pies del niño antes de aplicarlo en otras áreas. Guarda los aceites esenciales fuera del alcance de los niños para evitar el uso no supervisado. Además, puedes usar tapas a prueba de niños para estar seguro que tus hijos no tengan acceso a tu colección de aceites esenciales por accidente.



## 5. Siempre, habla con tu profesional de atención médica.

Como ya dijimos, cada persona experimenta los aceites esenciales de maneras diferentes. Siempre es bueno consultar a tu médico antes de usar aceites esenciales, cuando tengas alguna inquietud de salud específica, o no.

Tu médico te conoce y conoce tus antecedentes, él te podrá dar una opinión informada sobre la mejor manera de usar los aceites esenciales para tu situación. Afortunadamente, aunque tengas algún problema o cuestión de salud específico, puedes ajustar el uso de los aceites esenciales a tus necesidades y seguir disfrutando de todos sus beneficios.

## Uso de los aceites esenciales en circunstancias especiales

Además de estos cinco lineamientos principales, hay algunas otras cuestiones sobre la seguridad de los aceites esenciales.



### Embarazo

Muchos se preguntan sobre el uso de aceites esenciales durante el embarazo y la lactancia. Debido a las cuestiones éticas de las pruebas en madres embarazadas y los fetos, pocos estudios clínicos se enfocan en la seguridad de aceites esenciales durante el embarazo.

Presta atención a tus sensaciones cuando uses los aceites. Durante el embarazo es normal que las mujeres sean más sensibles a los aceites. Debido a estas sensibilidades y todos los cambios que tienen lugar en el cuerpo durante el embarazo, es buena idea consultar al médico antes de usar aceites esenciales durante el embarazo.



### Lactancia

Durante el embarazo, el cuerpo cambia significativamente y estos cambios no terminan con el nacimiento del bebé, el cuerpo sigue cambiando conforme te adaptas a la vida post-parto. Así como debes hablar sobre el uso de los aceites esenciales con tu médico antes del embarazo, también debes consultarlo si optas por la lactancia materna.

Tu médico es tu mejor recurso cuando se trata de tu cuerpo, de tu bebé, y de cualquier inquietud especial que tengas.



### Mascotas

Otro tema sobre el que comúnmente preguntan es el uso de aceites esenciales con mascotas y animales. Aunque hay cierta controversia sobre el uso de los aceites esenciales en animales, pueden ser parte de un programa completo si se usan adecuadamente, para que tus mascotas tengan una vida saludable y feliz. Sin embargo, debes saber que algunos aceites no son recomendados para uso en animales. Antes de usarlos, debes aprender cuáles son los aceites que se consideran generalmente seguros para ciertas mascotas en particular.

Cuando empieces a usar aceites esenciales en tu mascota, o cerca de ella, empieza difundiendo una pequeña cantidad, o usa aceite diluido y observa su comportamiento. Si tus aceites están guardados en un lugar seguro, no tendrás que preocuparte de que tus mascotas puedan ingerirlos por accidente.

Las mascotas suelen ser más sensibles a los aceites esenciales que las personas. Antes de usar los aceites tópicamente en las mascotas, es conveniente que los diluyas, mientras más pequeño sea el animal, más deberás diluir el aceite antes de aplicarlo tópicamente. Si tienes dudas sobre el uso de los aceites esenciales en mascotas, pregunta a tu médico veterinario, él te podrá ayudar a determinar las mejores prácticas.

Tu médico es tu mejor recurso cuando se trata de tu cuerpo, de tu bebé, y de cualquier inquietud especial que tengas.

## Nunca dejes de aprender

Si te sientes abrumado por todas las pautas de seguridad, recuerda que los aceites esenciales son usados con seguridad por millones de personas todos los días. Es importante que te eduques en el uso seguro de los aceites, existen innumerables recursos a tu disposición para hacerlo, y así disfrutar de todo lo que los aceites esenciales tienen que ofrecer.

Una vez equipado con la educación adecuada, podrás ser un embajador de bienestar en tu hogar, incluso ayudar a otras personas a eliminar los productos tóxicos de su vida, para mejorar su vida con los aceites esenciales.

## Conclusión: Aprovechando el poder de la Tierra

Cuando empezaste a leer este libro, tal vez te sentías preocupado por la cantidad de toxinas con las que cada día interactúas, y te preguntabas si había algo que pudieras hacer. Tal vez sentiste escepticismo sobre los aceites esenciales, preguntándote si realmente funcionan. O tal vez sabías exactamente qué es un aceite esencial.

Ahora, has aprendido que los aceites esenciales están a nuestro alrededor. Has aprendido que nuestros ancestros usaban el mundo natural para cuidarse y cuidar a sus familias. Incluso aprendiste sobre el viaje que siguen las plantas para convertirse en un aceite esencial. Sabes que cuando usas aceites esenciales, tienes el poder de la Tierra en tus manos. Esperamos que con este conocimiento sea fácil entender por qué tantas personas en el mundo han usado, y siguen usando, los aceites esenciales para mejorar su calidad de vida.

Tu viaje con los aceites esenciales no termina aquí. Tienes lo mejor que la Madre Naturaleza nos ofrece, estás listo para aprovechar el poder de toda la Tierra y transformar tu vida entera.