

LISA BUTTERWORTH

FOTOGRAFÍAS DE JULIA STOTZ

# ACEITES ESENCIALES PARA PRINCIPIANTES LA GUÍA DEFINITIVA

70 FICHAS PARA UNA MENTE  
SANA EN UN CUERPO SANO



OBERON

# INTRODUCCIÓN

---

Las plantas son mágicas. Heroínas desconocidas de nuestra vida en este planeta, purifican el aire que respiramos, fertilizan la tierra y, oportunamente usadas, curan todo tipo de males.

Los aceites esenciales, nacidos de la destilación de los vegetales para extraer su esencia, nos ofrecen un acceso directo al poder curativo de estas plantas, poniendo a nuestra disposición sus innumerables beneficios por un precio, la mayoría de las veces, muy razonable.

Los aceites esenciales nos dan la posibilidad de tomar las riendas de nuestra propia salud y de encontrar métodos naturales para enfrentarnos a todo tipo de problemas psíquicos, emocionales y físicos.

Desde hace miles de años, los seres humanos usan las plantas tanto para prevenir como para curar. Hoy en día, aunque la medicina moderna sea capaz de conseguir auténticas maravillas, los aceites esenciales resultan un medio extraordinario de aprovechar la naturaleza, de cultivar los conocimientos y la intuición necesarios para vivir en armonía con nosotros mismos y cuidar así nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra alma.

Si sientes curiosidad por los aceites esenciales, las siguientes páginas te ofrecen una visión de conjunto, acompañada por breves descripciones de 70 de ellos. Esta guía de aceites esenciales para principiantes es una introducción perfecta a una terapia que sigue vigente hoy en día, resistiendo el paso del tiempo.





## CÓMO USAR LOS ACEITES ESENCIALES

---

En realidad, los aceites esenciales no son aceites, sino esencias o concentrados muy potentes de hierbas aromáticas, de hojas, de flores e incluso de maderas. Para aprovecharnos de todos sus beneficios, distinguimos dos aplicaciones distintas: la inhalación y la absorción por la piel, aplicaciones que dan lugar a todo un abanico de métodos. Vamos a ver una docena.

### BAÑO

El baño es una excelente costumbre para cuidar de uno mismo, y algunas gotas de un aceite esencial acentúan su potencial terapéutico. Basta con verterlo directamente en el agua o después de diluirlo en un aceite vegetal. El agua caliente ayuda a que la piel absorba el aceite esencial, además de disfrutar de una sesión de aromaterapia.

### COMPRESA

Una compresa (vale con una simple manopla de baño, doblada en dos), fría o caliente, impregnada de un aceite esencial, nos permite sacarle partido con suavidad. Es la solución ideal para aliviar dolores articulares, hinchazones o calambres.

### DIFUSIÓN

Hazte simplemente con un difusor (los hay para todos los gustos), y úsalo en una habitación, o incluso en toda tu casa. Así, podrás elegir el ambiente: calmado y sereno, alegre y estimulante... Y además, los aceites refrescan el aire, y repelen las bacterias y virus que puedan intentar propagarse.

### FRICCIÓN

Contra las picaduras de insecto, los cortes, las quemaduras superficiales y todo tipo de heridas, puedes echar el

aceite esencial directamente en la piel y friccionar. Puedes aplicar el aceite puro, mezclado con un bálsamo o un aceite vegetal, o incluso vaporizarlo. En ese caso, se recomienda un test cutáneo de alergias (ver página 19).

### INHALACIÓN DIRECTA

Echa algunas gotas en las palmas de tus manos, frótalas y colócalas en tu nariz. Respira y deja que las moléculas penetren instantáneamente en tu sistema límbico. También puedes colocar la nariz en el bote abierto e inhalar directamente. Elijas uno u otro método, respira profundamente varias veces.

### PERFUME

Imprescindibles en perfumería, los aceites esenciales proveen de materias primas en tres grandes categorías: notas de fondo, notas de corazón y notas de salida. Cuando los conozcas mejor, podrás incluso crear mezclas refinadas que se convertirán en fragancias de lo más personales. Dicho esto, algunos aceites con olor delicioso ya pueden usarse en tanto que perfume, con el valor añadido de su virtud terapéutica.

## **CÓMO USAR LOS ACEITES ESENCIALES (CONTINUACIÓN)**

---

### **EN CASA**

Sustituye los productos de limpieza por aceites esenciales, es ecológico y francamente agradable. Los aceites con propiedades antibacterianas y antimicrobianas resultan excelentes como desinfectantes un poco para todo, desde la cocina hasta el baño. Gracias a sus maravillosos desodorantes, disfrutarás de una sesión de aromaterapia mientras lavas las cacerolas o haciendo que brille un espejo, transformando un trabajo aburrido en una fuente de buen humor.

### **INHALACIÓN INDIRECTA**

La inhalación directa es sin duda el modo más rápido y eficaz de disfrutar de un aceite esencial, pero la inhalación indirecta también está muy bien. Puedes usar un difusor, como ya hemos comentado, o probar con otro método como un pulverizador o simplemente echando un par de gotas en tu almohada antes de dormir. Las aplicaciones tópicas ofrecen al mismo tiempo las ventajas de una inhalación indirecta.

### **MASAJE**

Un poco como el baño, el masaje, efectuado por ti mismo o por otra persona, es un tratamiento muy eficaz. Ayuda a relajarse, destensa los músculos, tranquiliza y rejuvenece. Asociado a un aceite esencial, trabaja más profundamente. Un masaje general pone en forma al organismo o lo fortalece, mientras que un masaje específico alivia un dolor o una irritación. Mezcla un aceite vegetal con un aceite

esencial no solo para suavizar y nutrir la piel, sino también para amplificar los beneficios psíquicos y fisiológicos.

### **DUCHA**

La ducha es una actividad cotidiana que forma parte de la rutina del cuidado corporal. Añade algunas gotas de un aceite esencial y transforma este acto prosaico en una experiencia sensorial, fuente de buen humor y de bienestar. Elige el aceite en función de tus necesidades y benefícate de las virtudes terapéuticas de su perfume.

### **CUIDADO DE LA PIEL, EL CABELLO Y LA BOCA**

Hay muchos aceites específicamente indicados para los tratamientos cosméticos: atenúan las manchas cutáneas, las arrugas leves, hidratan el cabello y alivian la irritación del cuero cabelludo. Existen todo tipo de soluciones para integrar los aceites esenciales en tus rutinas diarias de belleza, lo que resulta beneficioso tanto por dentro como por fuera. En materia de higiene bucal, hay varios aceites esenciales que ayudan en caso de mal aliento o de aftas.

### **INHALACIÓN DEL VAPOR**

Cuando sientas los primeros síntomas de un catarro o una gripe, inhalar vapor mezclado con un aceite esencial ayuda a combatir la sinusitis, la bronquitis y las anginas. Echa varias gotas en un gran bol repleto de agua muy caliente e inhala profundamente. Los vapores transportan las moléculas de aceite

esencial a la nariz y los pulmones, donde despegan la mucosidad y calman la inflamación.

#### LA CALIDAD, UN PUNTO CRUCIAL

La calidad de los aceites esenciales varía de una marca a otra, aunque las etiquetas digan que todos son iguales. Compra únicamente de un proveedor fiable. En general, encontrarás aceites

bastante asequibles, algunos mejores que otros. En el momento de elegir un aceite, verifica que resulta el único ingrediente del frasco y que este es de vidrio azul o ámbar, para asegurar así una mejor conservación. Prioriza los productos bio, para evitar químicos y pesticidas. Además, actuando así, contribuyes también a cuidar el medioambiente.

#### ALGUNAS COSAS QUE RECORDAR

- Como los aceites esenciales están muy concentrados, con una dosis ínfima será suficiente. Cuando pruebes uno nuevo, empieza por una cantidad pequeña, que podrás aumentar en seguida si te parece necesario.
- La relación del usuario respecto a sus aceites esenciales juega también un papel. Instaura rituales para tus cuidados corporales o concéntrate cuando los uses, de ese modo multiplicarás su capacidad.
- Por último, estaría bien que agradezcas su uso a la planta madre. Los aceites esenciales son un puente que puede conducirnos a una relación sinérgica con el mundo vegetal. El aceite del cual vas a verter algunas gotas es un don de la naturaleza. Trátalo como tal y funcionará mucho mejor.

## LOS ACEITES VEGETALES

---

Como los aceites esenciales están muy concentrados, casi siempre hay que diluirlos para los tratamientos tópicos. Aquí es donde intervienen los aceites vegetales. Antes de friccionarte con un aceite esencial, dilúyelo en un aceite vegetal de tu elección, en función de los beneficios esperados. La siguiente lista presenta diez aceites vegetales muy comunes, así como sus propiedades.

**Aceite de hueso de albaricoque.** De una constitución análoga al aceite de almendra dulce, resulta igual de ligero, polivalente, y de fácil absorción, pero además es muy apreciado por las pieles sensibles.

**Aceite de argán.** Rico pero ligero, el aceite de argán se usa sobre todo para el cabello y la piel, que lo absorben muy bien. Se extrae por presión en frío de las bayas del árbol de argán (*Argania spinosa*), un árbol marroquí.

**Aceite de aguacate.** Muy rico e hidratante, repleto de vitaminas A y E, pero muy espeso. Es mejor elegir un aceite de aguacate prensado en frío, método que limita los tratamientos.

**Aceite de coco.** Este excelente hidratante general, aunque presenta el inconveniente de solidificarse a temperatura ambiente, se funde en seguida al tacto. Las pieles grasas o con acné tienen que evitar usar este aceite en sus tratamientos para el rostro, ya que resulta un aceite vegetal demasiado rico. Su aroma de coco es discreto.

**Aceite de pepitas de uva.** Se trata de un aceite ligero y nutritivo, que hidrata la piel sin dejarla grasienta. Elige mejor una versión prensada en frío para evitar las sustancias químicas superfluas.

**Aceite de jojoba.** Este aceite viene de las semillas del *Simmondsia chinensis*, un arbusto que crece en el desierto, se parece a nuestro sebo natural más que ningún otro aceite vegetal. Así que está muy indicado para los tratamientos de la piel.

**Aceite de oliva.** Este ingrediente básico de la cocina también acompaña a los aceites esenciales, a pesar de su consistencia oleosa y su aroma a veces un poco fuerte. De nuevo, mejor el extraído por presión en frío.

**Aceite vegetal de rosa mosqueta.** Este aceite suave hidratante se extrae de las bayas rojas o semillas de la rosa mosqueta. No graso, resulta ideal para la piel. Consérvalo en la nevera.

**Aceite de girasol.** Este aceite es uno de los más baratos y definitivamente sirve para todo. Ligero, penetra bien en la piel, que nutre perfectamente gracias a sus ácidos grasos y a sus vitaminas A, D y E.

**Aceite de almendra dulce.** Otra opción muy asequible. Provisto de ácidos grasos y de vitamina E, resulta ideal para la epidermis.







## ACEITES ESENCIALES CON TOTAL SEGURIDAD

---

Ya lo hemos dicho, pero es bueno repetirlo: los aceites esenciales están extremadamente concentrados y, aunque la mayoría no planteen ningún problema, sí que hay que tomar algunas precauciones.



**Pieles sensibles:** algunos aceites pueden producir reacción en las pieles sensibles y todos pueden producir reacciones específicas a su composición. Por tu seguridad, haz un test cutáneo de alergia: diluye aceite esencial en un aceite vegetal y aplícalo en tu piel. Al día siguiente, observa el resultado.



**Embarazo y lactancia:** los aceites esenciales no están aconsejados en el primer trimestre de embarazo. En los siguientes meses y durante la lactancia, las madres deberán tomar precauciones y limitarse a los aceites que no resulten peligrosos.



**Niños y tercera edad:** con los niños, usa dosis mínimas y verifica primero que el aceite seleccionado les convenga. Las personas mayores a veces son más sensibles a la fuerza de los aceites esenciales, así que deberían también limitar las dosis.



**Ingestión:** a causa de su fuerte concentración y volatilidad, no aconsejamos la ingestión de aceites esenciales en este libro. Consulta siempre primero con un aromaterapeuta o un médico.



**Fotosensibilidad:** con luz, algunos aceites producen una reacción cutánea. Así que evita aplicar aceites fotosensibles en ciertas partes del cuerpo que tengas que exponer al sol en las siguientes 12 a 24 horas.



**Enfermedades y tratamientos médicos:** algunos aceites están contraindicados en caso de cáncer, epilepsia, tensión alta o tratamientos médicos. Infórmate bien antes de usar un aceite, y consulta con tu médico si tienes dudas o preguntas.



**Conservación:** conserva tus aceites esenciales y tus mezclas en tarros de vidrio azul o ámbar, con una tapa hermética. Guárdalos en un sitio fresco y oscuro, lejos del alcance de los niños.