

# Taller Congreso Nacional Enfermería Salud Mental.

Lourdes Alcalá Aranda

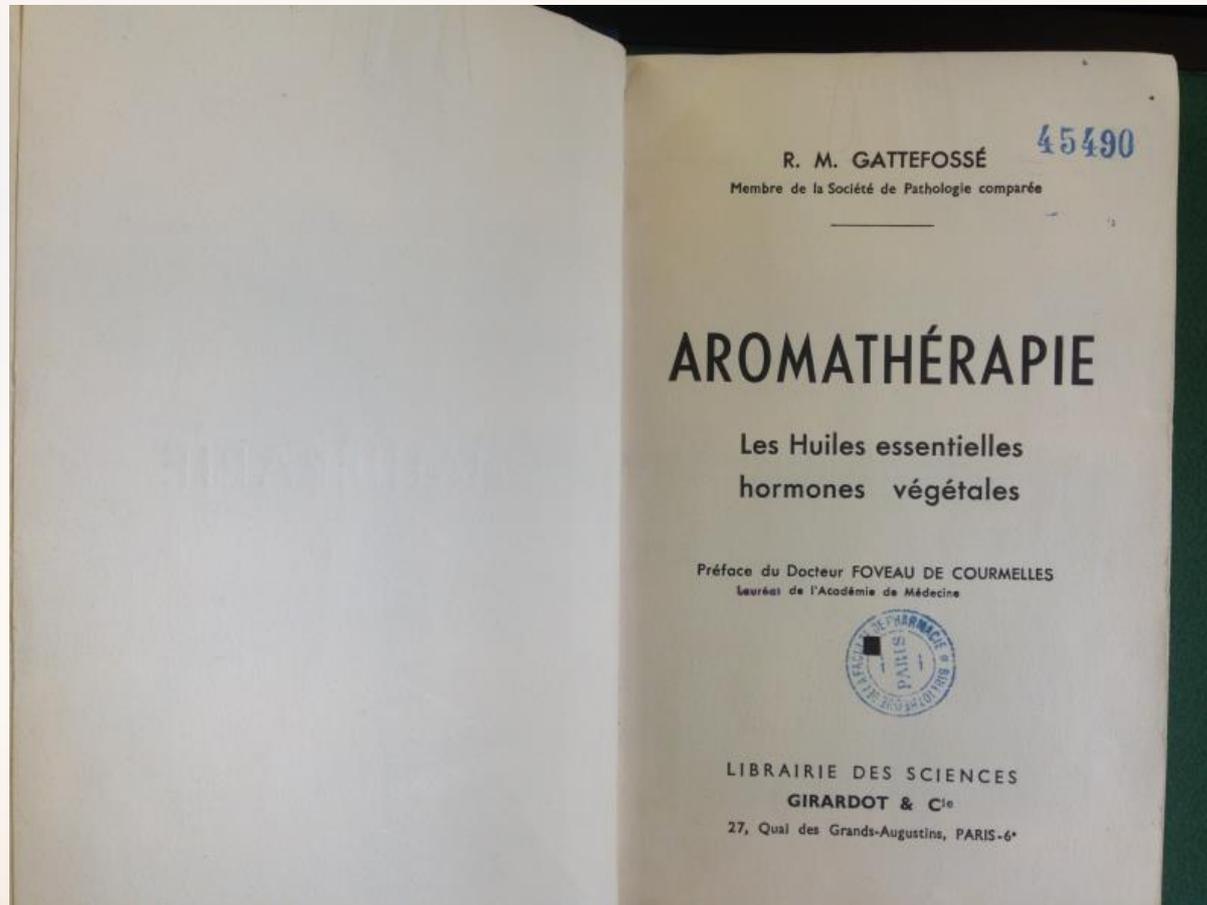


La aromaterapia como instrumento complementario  
de los cuidados enfermeros en salud mental

Nic 1330



¿Cómo empezó todo?



R.M. Gattefossé



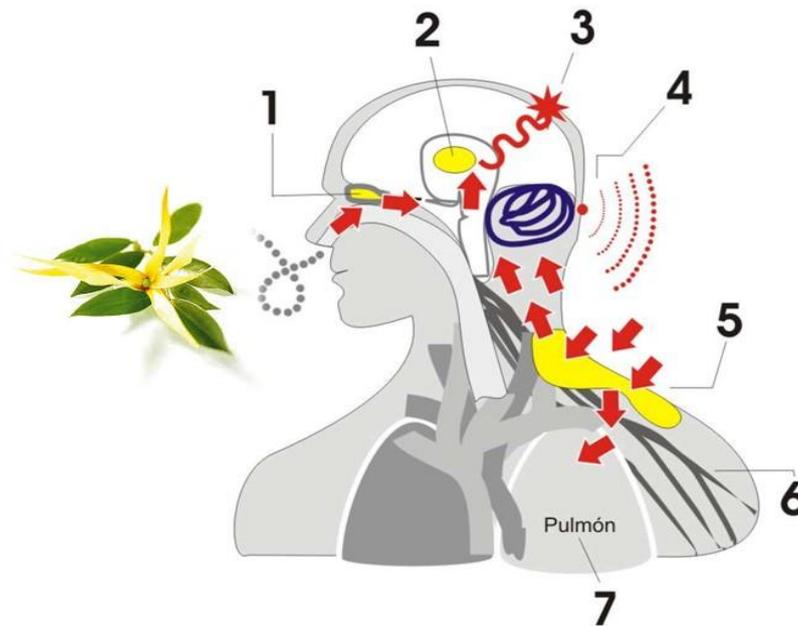


# ¿Qué es la aromaterapia?

- La aromaterapia es la utilización de aceites esenciales con finalidad terapéutica.
- Es un método natural que se basa en la actividad de las moléculas bioquímicas que contienen los aceites esenciales.



# Aromaterapia



## AROMATERAPIA

Por inhalación:

- 1.- Al oler, las moléculas aromáticas llegan al bulbo olfativo
- 2.- Casi instantáneamente, pasan al sistema límbico, centro del control de las emociones
- 3.- Se manda un impulso eléctrico al corteza cerebral, centro del pensamiento consciente
- 4.- Se desencadena una respuesta emocional al aroma asociada a la propia experiencia del paciente.
- 5.- A través de la piel, Se aplica el aceite esencial sobre la piel
- 6.- Estas moléculas son absorbidas por el torrente sanguíneo en 20 minutos
- 7.- Circulan por el cuerpo y en una hora llegan al órgano afín a su composición química, el cual recibe el efecto terapéutico.





# aromaterapia.

“

Es una disciplina que utiliza las propiedades y aromas de los aceites de las plantas, para la curación de enfermedades.

## propiedades.

de los aceites



### albahaca.

Este aceite es usado en el tratamiento de infecciones respiratorias, acné, úlceras y problemas intestinales.



### bergamota

Ayuda a calmar los nervios, la depresión, y las infecciones respiratorias.



### arbol de te

Entre sus propiedades está la de fungicida, antiséptico y tónico cardíaco.



### lavanda

Actúa como un antibiótico y repelente de insectos además de tener un efecto cicatrizante, diurético y calmar las migrañas.



### canela

Ayuda a la digestión, la respiración y la circulación.



### geranio

Ayuda a curar el dolor de las várices, a regular las hormonas, y a sanar hongos de la piel.



## beneficios.

Promueve la relajación

Genera alegría y tranquilidad

Fortalece la mente y el espíritu para liberar la energía necesaria para la curación de enfermedades.

Estudios indican que las personas responden a los olores a un nivel emocional superior al de los otros sentidos. El olor de algunos aceites equilibran las emociones, reduciendo la ansiedad, la depresión o la fatiga mental.

Es importante recordar que el aromaterapia no reemplaza a la medicina tradicional. La complementa y hace que sus efectos sean mas rápidos y duraderos.



# Orígenes

Los aceites esenciales se han utilizado durante siglos como m



# ¿Qué es un aceite esencial?



El aceite esencial es el fluido que vive dentro de la planta y que actúa como

Un aceite esencial es la esencia volátil de una planta o árbol aromático



¿De donde se extraen?

## TIPOS DE ACEITES ESENCIALES

### MADERA

Canela, cedro,  
ciprés,...



### HOJAS

Menta, romero,...



### FLORES

Rosa, lavanda,  
manzanilla,...



### FRUTOS

Enebro, limón,  
pimienta,...



# Clasificación de los Aceites Esenciales

ACEITE	USO	EJEMPLO
Florales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combaten el estrés, la fatiga mental y emocional.</li> <li>• No uso en embarazo ya que ayudan a la aparición del ciclo menstrual.</li> <li>• Ayudan a la regeneración de células.</li> <li>• Son muy utilizados en tratamientos de belleza y en tejidos que hayan sido afectados por quemaduras o heridas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzanilla</li> <li>• Yang Yang</li> <li>• Lavanda</li> <li>• Geranio</li> </ul> 
Citricos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es antiséptico, se usan para tratar cualquier tipo de infecciones.</li> <li>• Desintoxica el organismo, limpian y regulan el apetito.</li> <li>• Combate la celulitis, acné, psoriasis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Limón</li> <li>• Lima</li> <li>• Mandarina</li> </ul> 
Resinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es rejuvenecedor, uso para combatir las estrías y/ pieles envejecidas.</li> <li>• Limpiador ambiental.</li> <li>• Combinados con cítricos se usan para inflamaciones de la piel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirra</li> <li>• Incienso</li> </ul> 
Tallos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suavizan y tonifican la piel.</li> <li>• Son repelentes de insectos.</li> <li>• Si se mezclan con clavos de olor, tomillo y cedro, contribuyen a la relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romero</li> <li>• Menta</li> <li>• Eneldo</li> <li>• Canela</li> <li>• Lavanda</li> <li>• Artemisa</li> </ul> 
Hojas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantan el ánimo y balancean emociones cuando hay experiencias traumáticas o conflictos.</li> <li>• Atacan problemas mentales.</li> <li>• No uso en el embarazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albahaca</li> <li>• Orégano</li> <li>• Hinojo</li> <li>• Salvia clara</li> <li>• Agujas de pino</li> <li>• Mejorana</li> </ul> 



# Aceites Esenciales



# Aceites Esenciales



**Lavanda**  
Aumento de la calma y satisfacción



**Jazmín**  
Ayuda a conciliar el sueño



**Citrus**  
Mejora la memoria y ayuda a dormir



**Canela**  
Reduce el estrés y la irritación

## ¿Necesitas una pequeña ayuda? Aromas que dan un impulso a tu mente



**Romero**  
Mejora la memoria prospectiva y el nivel de alerta



**Hierbabuena**  
Mejora la memoria y el rendimiento físico



**Manzanilla**  
Mejora el estado de tranquilidad



# Composición



Un aceite esencial contiene una gran cantidad de moléculas aromáticas (principios activos) como

Los aceites esenciales son altamente concentrados y mucho más potentes que las plantas secas

El proceso de destilación es lo que hace que los aceites esenciales sean tan concentrados.



# Procedimiento de destilación de los aceites esenciales

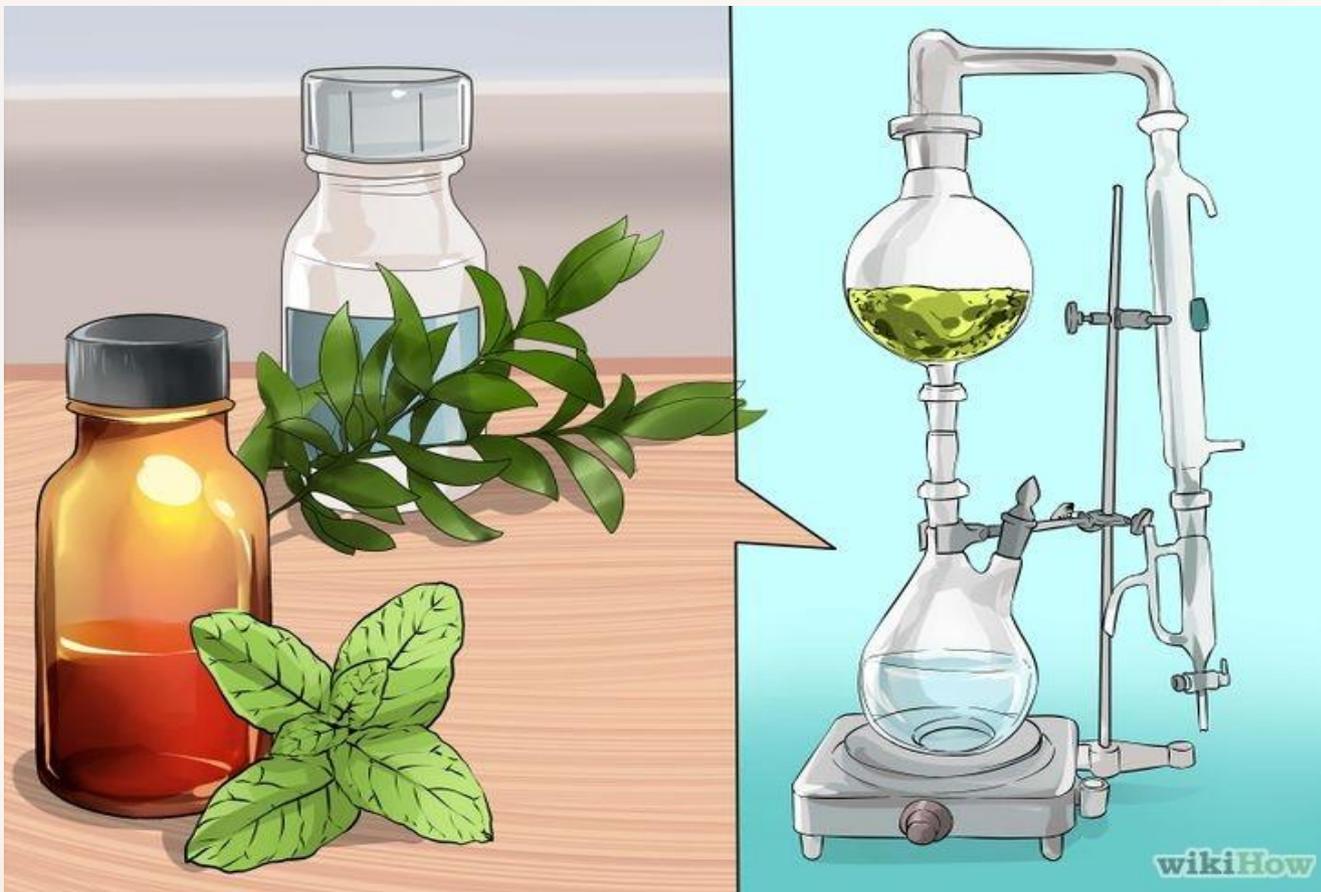
- *Veamos:*

*La mayoría de aceites esenciales se obtiene por destilación con vapor de agua, sin desincrustantes*

*El procedimiento consiste en hacer pasar el vapor de agua por una cuba llena de plantas aromáticas. El vapor de agua extrae la esencia de la planta y se forma una mezcla gaseosa homogénea. A la sa*

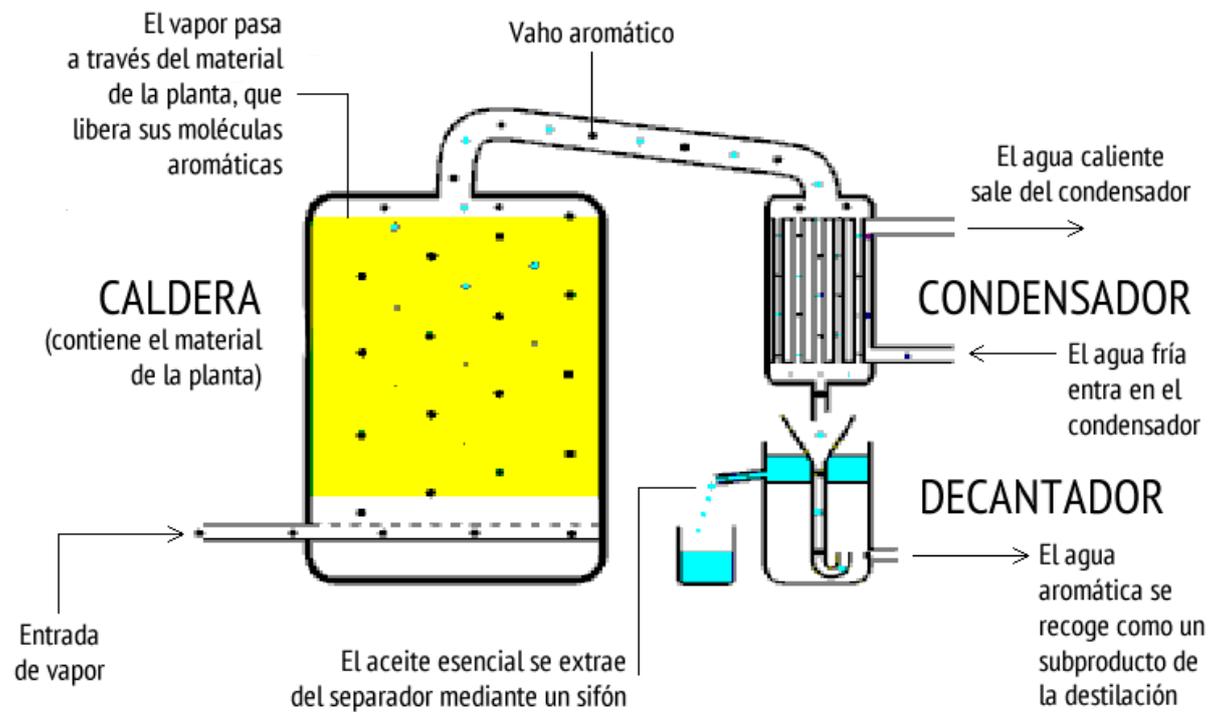


# destilación



# Proceso de destilación

## DIAGRAMA DE LA DESTILACIÓN AL VAPOR



# CONOCER LOS ACEITES ESENCIALES

- **Cómo Elegir los Mejores Aceites Esenciales:**

Identificar la especie botánica

Los aceites esenciales utilizados con fines terapéuticos deben provenir imperativamente de plantas

Ej: *Eucalyptus radiata*

Identificación de la planta

La aromaterapia debe basarse en conocimientos botánicos precisos. El desconocimiento y el no resp



# Cómo elegir los mejores aceites esenciales

La "**familia**" es la categoría que agrupa a un conjunto de plantas emparentadas.

El "**género**" es la categoría que agrupa a un conjunto de especies con características muy semejantes.

La "**especie**" es la categoría que engloba plantas muy parecidas con características muy específicas.

La "**subespecie**" es una división dentro de las especies.

La "**variedad cultivada**" (o cultivo) es una planta cultivada por sus características únicas y específicas. Se trata de variante natural dentro de una misma especie (no hay que confundirla con la hibridación voluntaria).

El "**híbrido**" es una planta derivada del cruce entre distintas variedades o especies.



# ¿Cómo se utilizan?

Los aceites esenciales se aplican de manera **TOPICA**, por **INHALACION** y por **VIA ORAL**

- Dependiendo del uso que vayamos a dar al aceite esencial se debe utilizar de una manera u otra.

Cuando los aceites esenciales se aplican en la piel, que es permeable, pasan al torrente sanguíneo.

Cuando se inhalan los aceites esenciales, las partículas del aceite van directamente al sistema límbico.



# Vías de Actuación de los A.E.



# Vías de Administración



en massage



en inhalation



en bain



entretien maison



voie orale



en diffusion  
atmosphérique



application locale



en cuisine



# Me relajo



Respiro



**INHALATION**



# Necesito despejarme



# Emoción y Memoria



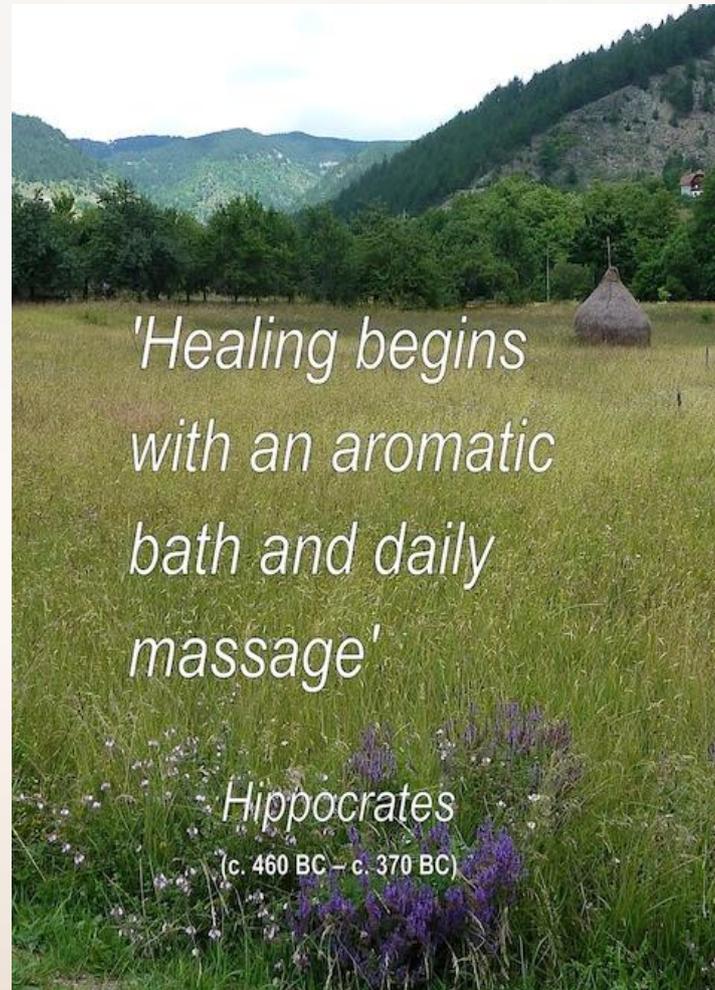
Qué bien sienta un masaje con  
AE...mmmm



# La forma más antigua de medicina



La salud comienza con un baño y  
masaje aromático diario...  
Ya lo decía Hipócrates



*'Healing begins  
with an aromatic  
bath and daily  
massage'*

*Hippocrates*

(c. 460 BC – c. 370 BC)



Creando un ambiente aromático



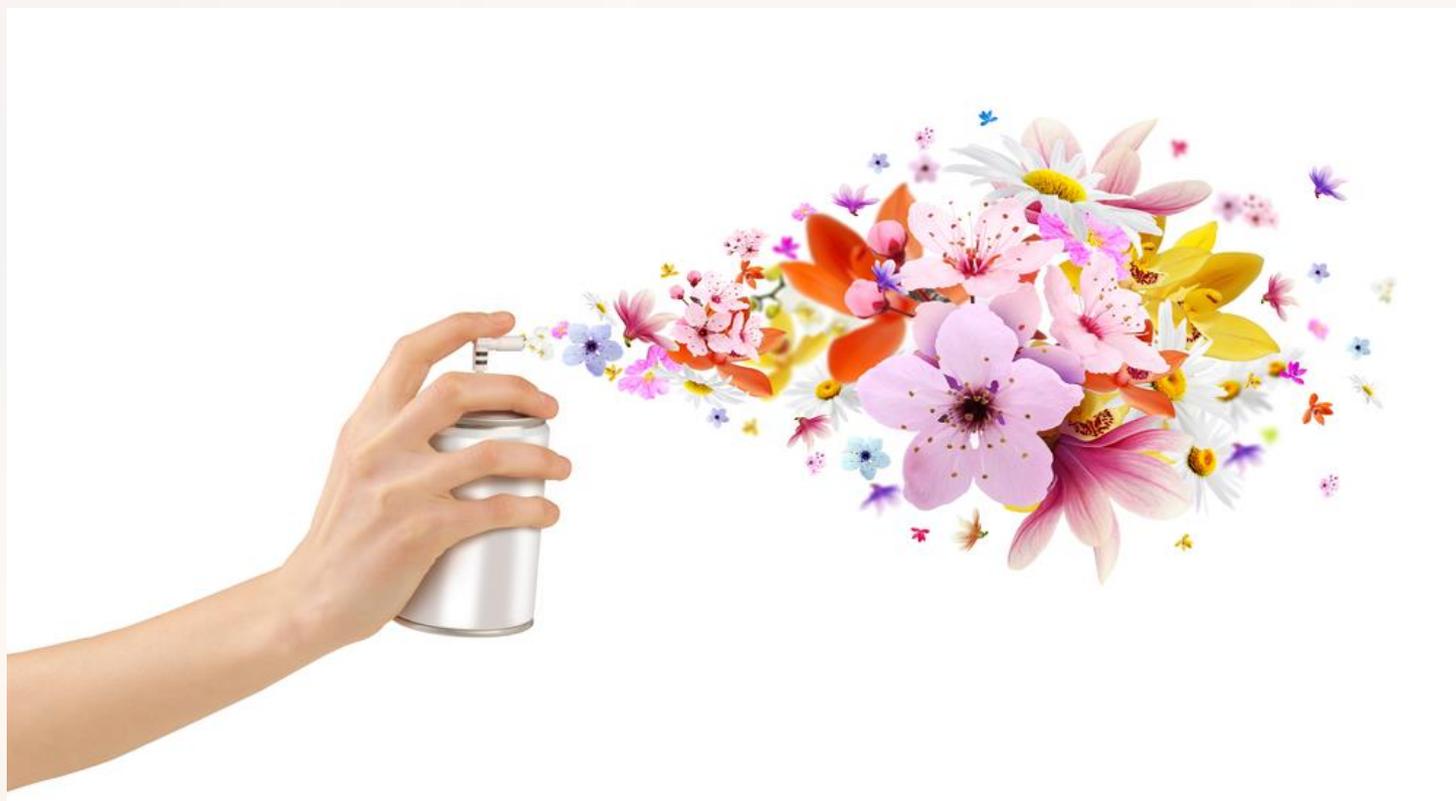
**DIFFUSION**



# Preparando esta sesión con sinergia de cítricos



# Nubes aromáticas



Aquí una pausa (...) para agradecer a  
René M Gattefossé



# Límon, Menta, Bergamota, Palmarosa, Geranio, Jazmín Nerolí, Lavanda, Naranja, Manzanilla, Eucalipto

LIMÓN	<p><b>Inspiración</b></p> <p>El aroma penetrante del <b>Aceite Esencial de Limón</b> se hace presente para liberar la energía bioquímica y estimular la creatividad y la concentración. Aparece como una bocanada de aire fresco, cítrico e inspirador dejando tras su paso alegría positiva, sonrisas, buen humor y ganas de hacer.</p> 	<p><b>Sensual y Apasionado</b></p> <p>El <b>Aceite Esencial de Jazmín</b> envuelve con su aroma sensual, dulce, exótico e intensamente floral. Las inhibiciones desaparecen, los velos se corren y la pasión invade provocando intensidad en los sentimientos, acción y entrega total.</p> 
MENTA	<p><b>Concentración</b></p> <p>Reconocido por su aroma estimulante, fresco y mentolado el <b>Aceite Esencial de Menta</b> es el aceite de la precisión y de la concentración. Cuando los pensamientos y las ideas parecen enmarañarse en la cabeza, la menta ayuda a retomar el control y el foco. Las distracciones ya no se interpondrán más en el camino de tu eficiencia.</p> 	<p><b>Romántico y Soñador</b></p> <p>Su espíritu es romántico y su aroma dulce e intensamente floral. Despierta la ilusión y nos llena de deseo de soñar y de explorar. Estimula los afectos y renueva la seguridad en uno mismo. El <b>Aceite Esencial de Nerolí</b> devuelve el alma al cuerpo.</p> 
BERGAMOTA	<p><b>Gotas de Felicidad</b></p> <p>Un bálsamo para el corazón. Así nos gusta definir al <b>Aceite Esencial de Bergamota</b> con su aroma frutal, dulce y feliz. Cuando perdimos la ilusión y nos cuesta seguir, se transforma en un bastón invisible sobre el cual podemos apoyarnos con confianza y fe en que el dolor y la tristeza no duran para siempre. Todo pasa.</p> 	<p><b>Relajación</b></p> <p>Con un aroma floral, fresco y con un dejo herbal, el <b>Aceite Esencial de Lavanda</b> es tan versátil como útil en cualquier hogar. Su aroma calma y aquieta los nervios, la ansiedad y el estrés ayudando a conciliar el sueño cuando resulta difícil bajar revoluciones. Sus propiedades maravillosas sobre la piel lo hacen el aceite ideal para tener en el botiquín de primeros auxilios a la hora de reconfortar las molestias por quemaduras, eczemas y alergias.</p> 
ROMERO	<p><b>Energía Renovada</b></p> <p>El <b>Aceite Esencial de Romero</b> posee un aroma especiado, limpio y refrescante que renueva las fuerzas perdidas ante el cansancio físico y mental. Despierta, activa y moviliza para que tus energías y tu tiempo rindan al máximo y el distrúe sea mayor.</p> 	<p><b>Anti-Conflicto</b></p> <p>Su aroma dulce, fresco, cítrico y frutal nos protege de nosotros mismos aplacando olas de enojo e irritación cuando naturalmente nos costaría frenarlas. Un par de gotas evitan que nos invada la angustia y la tristeza evocando momentos de felicidad, paz y tranquilidad. Con <b>Aceite Esencial de Naranja</b>, nunca más una reunión donde los conflictos se elevan a niveles que no tienen retorno.</p> 
PALMAROSA	<p><b>Armonía</b></p> <p>El <b>Aceite Esencial de Palmarosa</b> es símbolo de equilibrio y tranquilidad. Su aroma a rocío recién formado y a rosa lo vuelve sutil y elegante a la vez. Su sensación fresca sobre la piel se funde en un sentimiento de armonía y paz total. Ayuda a aclarar las ideas y aleja los malos pensamientos para permitirnos tomar las mejores decisiones sin quedar estancados en el mismo lugar. Los momentos fluyen sin dificultad.</p> 	<p><b>Reconfortante Natural</b></p> <p>Más de una vez sufrimos las consecuencias de nuestras tentaciones cuando nos atracamos con comidas deliciosas o probamos alimentos nuevos y desconocidos que pueden hacer estragos en nuestro estómago. Si para algo la naturaleza creó la manzanilla, fue para reconfortar estos momentos combinando sus bondades con efectos calmantes y relajantes. El <b>Aceite Esencial de Manzanilla</b> con su aroma dulce, frutal y herbáceo es el colaborador # 1 en todo hogar donde hay niños y adultos.</p> 
GERANIO	<p><b>Mujer Plena</b></p> <p>Aceite de aroma floral, dulce y fuerte. Su efecto equilibrante hace del geranio "el" aceite esencial para la mujer. Posee un efecto armonizante general que ayuda a evocar sentimientos de paz y serenidad. Ayuda a transitar los ciclos de la mujer, los sentimientos encontrados y esa extrema e inexplicable sensibilidad que suele abatirnos en esos periodos. Con <b>Aceite Esencial de Geranio</b>, los cambios de la mujer dejan de ser un estorbo y nos permiten continuar con nuestro camino viviendo en plenitud.</p> 	<p><b>El Placer de Respirar Librementemente</b></p> <p>Posee un aroma inequívoco y personal. Acondicionado, fresco y vivaz, el <b>Aceite Esencial de Eucalipto</b>, ayuda a prepararse para los cambios bruscos de estación, los inviernos fríos y para los estados gripales que estos traen consigo. Con <b>Aceite Esencial de Eucalipto</b>, respirar libremente ya no será un problema el próximo invierno.</p> 



# Críterios de Calidad

- Muy Importante

\*Hay muchísimas calidades de aceites esenciales en el mercado. Muchas marcas son de cali

\*Desconfía (o al menos pide más información al vendedor o productor) cuando en la etiquet



# Cráterios de Calidad

- Muy Importante:

Nombre de la especie de la planta: siempre tiene que estar este dato, ya que una planta tiene muchísimos.

Lugar y métodos de cultivo: es muy importante saber el origen de la planta, ya que de la tierra de la

Parte de la planta usada en la extracción o destilación (flores, hojas, corteza,



# Cráterios de Calidad

- **Muy Importante:**

**El quimiotipo:** este término hace referencia al perfil bioquímico de la planta. La altitud, latitud

**Pureza:** muchos diluyen el aceite esencial en aceites vegetales (como en aceite de almendras), por



*Sí tuviera que elegir un AE...*



# Campo de Lavanda en La Provenza Francesa



# Clasificación de aceites esenciales

ACEITES ESENCIALES	NOMBRE CIENTÍFICO	LUGAR DE ORIGEN	PROPIEDADES INMUNOLÓGICAS				SISTEMA NERVIOSO			TRATAMIENTOS DE LA PIEL				ACCIONES GENERALES							
			Antiséptico	Antibacterial	Antiviral	Fungida	Calmante, sedante	Equilibrante	Tónico, estimulante	Acciones de piel	Anticelulítico	Coagulante	Refinante	Regenerador Celular	Analgésico	Anti-Inflamatorio	Activador de la Circulación	Orientante	Expectorante y Mucosolitos	Fébriligo	Regulador Hormonal
ABS Jazmín (1)	<i>Jasminum officinalis</i>	Asia	♦				♦	♦			♦				♦	♦			♦		♦
Albahaca (1)(4)	<i>Ocimum basilicum alba</i>	Asia, África	♦					♦						♦	♦				♦		♦
Árbol de Té (1)(4)	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Australia	♦	♦	♦	♦					♦			♦	♦				♦		♦
Bergamota (2)(4)	<i>Citrus bergamia</i>	Italia	♦	♦			♦				♦			♦	♦				♦		♦
Canela (3) (1)(4)	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Madagascar	♦	♦	♦			♦			♦			♦	♦				♦		♦
Cedro (1)(4)	<i>Cedrus atlantica</i>	E.U.A.	♦	♦			♦				♦			♦	♦				♦		♦
Ciprés (1)(4)	<i>Cupressus sempervirens</i>	Mar Mediterráneo	♦				♦				♦			♦	♦				♦		♦
Clavo (3) (4)	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Islas Molucas	♦	♦	♦			♦						♦	♦				♦		♦
Enebro (1)(4)	<i>Juniperus communis</i>	Yugoslavia	♦	♦	♦	♦		♦			♦			♦	♦				♦		♦
Eucalipto (4)	<i>Eucalyptus globulus</i>	Australia	♦	♦	♦			♦			♦			♦	♦				♦		♦
Geranio (1)(4)	<i>Pelargonium graveolens</i>	Madagascar	♦					♦						♦	♦				♦		♦
Hinojo (1)(4)	<i>Foeniculum vulgare</i>	Región del Mar Mediterráneo	♦	♦				♦			♦			♦	♦				♦		♦
Incienso (1)(3)(4)	<i>Boswellia carteri</i>	África oriental	♦	♦				♦						♦	♦				♦		♦
Jengibre (1)(4)	<i>Zingiber officinale</i>	India	♦	♦				♦						♦	♦				♦		♦
Lavanda (1)(4)	<i>Lavandula angustifolia</i>	Francia	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
Limón (2)(4)	<i>Citrus limon</i>	México	♦	♦	♦	♦		♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
Lináloe (4)	<i>Bursera lináloe</i>	México	♦	♦		♦	♦	♦			♦			♦	♦				♦		♦
Litsea (1)(4)(5)	<i>Litsea cubeba</i>	China	♦	♦	♦			♦						♦	♦				♦		♦
Mandarina (2)(4)	<i>Citrus reticulata</i>	Italia, Sicilia	♦					♦						♦	♦				♦		♦
Manzanilla Romana (1)(4)	<i>Anthemis nobilis</i>	Europa del Este	♦	♦			♦	♦			♦			♦	♦				♦		♦
Mejorana (4)	<i>Origanum majorana</i>	Mediterráneo	♦	♦	♦	♦	♦	♦						♦	♦				♦		♦
Melisa (5)	<i>Melissa Officinalis</i>	Francia	♦	♦			♦	♦						♦	♦				♦		♦
Menta China (4)	<i>Mentha arvensis</i>	China	♦	♦	♦	♦		♦						♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
Myrra (1) (4)	<i>Commiphora molmol (myrra)</i>	Somalia	♦	♦			♦	♦			♦			♦	♦				♦		♦
Naranja (2)(4)	<i>Citrus sinensis</i>	Mediterráneo	♦				♦	♦						♦	♦				♦		♦
Neroli (5)	<i>Citrus aurantium amara flo</i>	Región del Mar Mediterráneo	♦	♦		♦		♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦				♦		♦
Patchouly (1)(4)	<i>Pogostemon cablin</i>	Indonesia	♦	♦	♦	♦		♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦				♦		♦
Petitgrain (2)(4)	<i>Citrus aurantium amara fol</i>	Paraguay	♦	♦				♦						♦	♦				♦		♦
Pino (2)(4)	<i>Pinus palustris</i>	Todo el mundo	♦	♦	♦	♦		♦						♦	♦				♦		♦
Romero (1)(4)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Túnez	♦	♦	♦			♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
Rosa Otto (5)	<i>Rosa x damascena</i>	Turquia	♦	♦	♦	♦	♦	♦						♦	♦				♦		♦
Salvia ó Amaro (1)(4)	<i>Salvia esclarea</i>	Europa del sur	♦	♦				♦						♦	♦				♦		♦
Sándalo (1) (5)	<i>Santalum album</i>	Asia, India	♦	♦	♦	♦	♦	♦						♦	♦				♦		♦
Tomillo Dulce (1)(3)(4)	<i>Thymus vulgaris</i>	España	♦	♦	♦	♦		♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦				♦		♦
Toronja (1)(4)	<i>Citrus paradisi</i>	México, E.U.A., Brasil	♦	♦	♦			♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦				♦		♦
Vetiver (4)	<i>Vetiver zizanioides</i>	India	♦				♦	♦											♦		♦
Ylang Ylang (1)(4)	<i>Cananga odorata</i>	Indonesia	♦					♦											♦		♦



# Clasificación y propiedades de algunos A.E.

Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Descongestionante, antiviral, gripe, antiséptico, dolor muscular.	DAB		Lavanda, Limón, Pino, manzanilla	
Limón	<i>Citrus limonum</i>	Estimula el sistema inmunológico, verrugas, Digestivo y Tónico.	DABT	LW	Lavanda, Ylang Ylang, Eucalipto, enebro, cedro	
Hierba Luisa	<i>Cymbopogon citratus</i>	Infecciones, fiebre, digestivo, Tónico, desodorante.	ABDST		Lavanda, Eucalipto, geranio, enebro, Rosa	
Mejorana	<i>Origanum marjorana</i>	Problemas respiratorios, insomnio, reumatismo y artritis.	ARST		Lavanda, Bergamota, Romero	
Melisa	<i>Melissa officinalis</i>	Eczemas de la piel, alergias, cólico menstrual.	SDR		Lavanda, Rosa, Neroli, Geranio	
Neroli	<i>Citrus vulgaris</i>	Antidepresivo, antiespasmódico, insomnio, sedante.	ARSD		Rosa, Sándalo, Lavanda, Jazmin, Limón, Bergamota	
Pino	<i>Pinus sylvestris</i>	Las Infecciones del pecho, resfrios, dolor de garganta, dolores reumáticos.	ABDF		Eucalipto, Lavanda	
Naranja	<i>Citrus aurantium</i>	Antiespasmódico, dolor de estomago, sedante, resfrió,	RS		Ylang Ylang, enebro, Sándalo Ciprés, Canela	
Patchouli	<i>Pogostemon cablin</i>	Antidepresivo, antiséptico, astringente, anti-inflamatorio.	ADFT		Ylang Ylang, Rosa, Bergamota, Limón, Geranio, Jazmin	
Menta	<i>Mentha piperata</i>	Cólicos estomacales, indigestión, diarrea, vomito, fiebre.	SRB		Eucalipto, Lavanda, Mejorana Romero	
Rosa	<i>Rosa centifolia</i> <i>Rosa damascena</i>	Antidepresivo, anorexia, regulador premenstrual.	STAR		Neroli, Sándalo, Jazmin, geranio	
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Sinusitis, asma, memoria, vesícula corazón, hígado.	BMS		Menta, Limón, Bergamota,	
Sándalo	<i>Santalum album</i>	Antiséptico, piel seca, cistitis, bronquitis, infecciones urinarias.	AMRT		Frankincense, Rosa, Jazmin, Ylang Ylang	
Arbol de te	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Gripe, acne, hongos, verrugas, tiña, herpes labial.	ABF	LW	Lavanda	
Ylang Ylang	<i>Cananga odorata</i>	Hipertensión, alivia la ansiedad Sexual, antidepresivo.	RTSA		Sándalo, Limón, naranja, Bergamota, Jazmin, Neroli	

**WARNING**

- Irritates sensitive skin
- Dilute
- Do not use during pregnancy
- Do not use with sunlight
- Not before bedtime
- Do not use with alcohol

**HOW TO USE**

- Massage
- Mouthwash
- Bath
- Do not use undiluted
- Vaporise
- Inhalations
- Local Wash
- Cold Compress
- Hot Compress

**PROPERTIES**

- T** Tonic
- A** Antiseptic
- S** Stomachic, digestive
- R** Relaxant
- D** Deodorant
- F** Anti-fungal
- B** Bactericide
- M** Meditation Aid
- Hair/scalp tonic
- Anti-depressant
- Aphrodisiac
- Insect Repellent
- Skincare

**NATURE**

- Uplifting
- Warming
- Stimulating
- Purifying
- Soothing
- Balancing
- Hormonal stimulant



# ¿Qué es un aceite portador, para qué sirve y por qué utilizarlo?

Un aceite portador:

es un aceite vegetal que se utiliza para diluir los aceites esenciales.

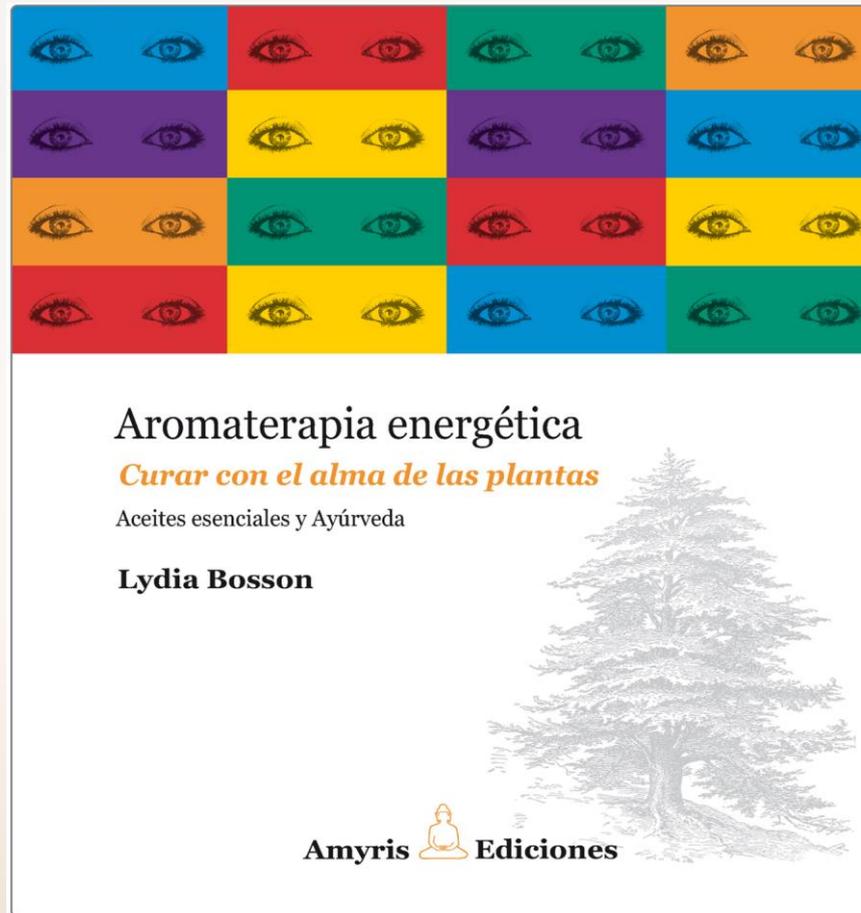
El aceite de coco, almendras, rosa mosqueta, jojoba, argan, avellana, calen

Los aceites portadores garantizan que los aceites esenciales aplicados en la

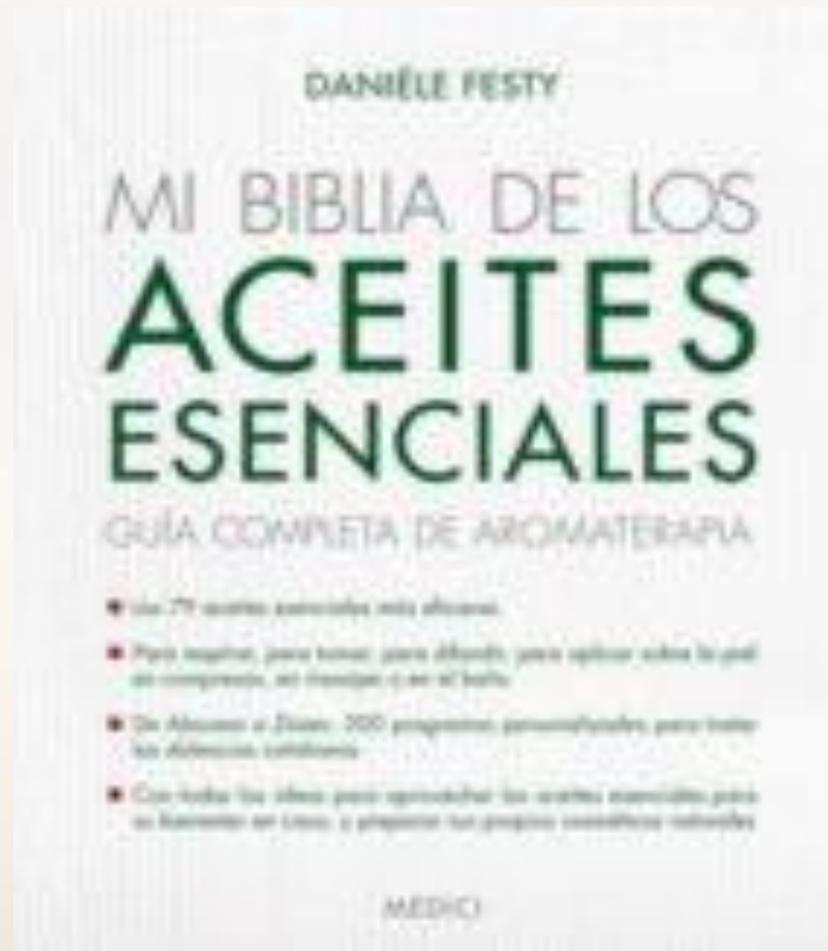


Sí un camino es mejor que otro, procure  
que sea el de la Naturaleza.

Arístóteles



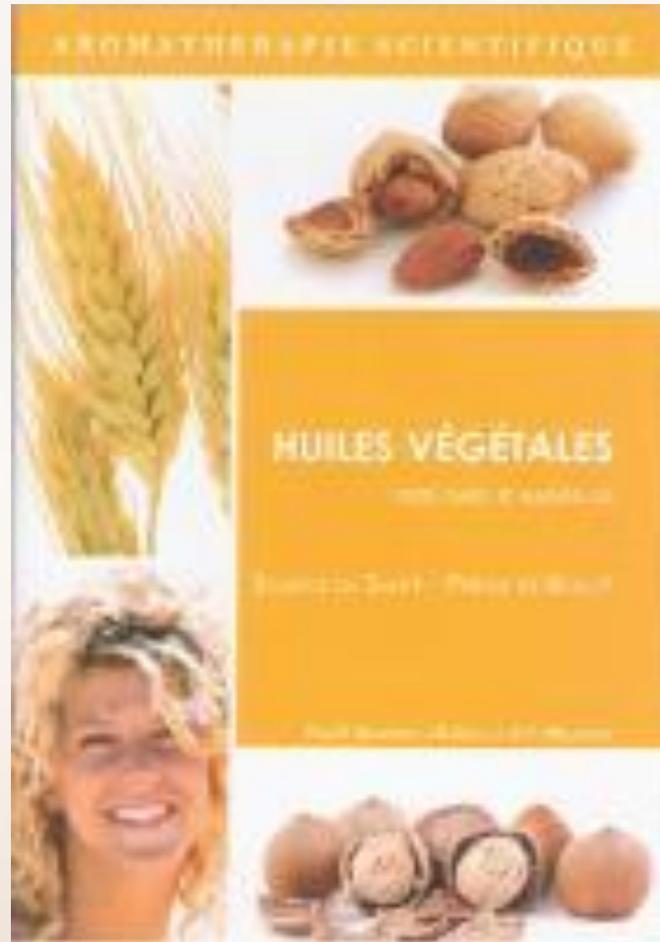
Recomiendo...



Recomiendo:



Recomiendo:



Recomiendo:



# Diluciones

## Cantidad para mezclar

<u>Aceite portador</u>	<u>Mezcla</u>	1%	2%	5%	10%
(5ml)		1 gota	2 gotas	5 gotas	10 gotas
(15ml)		3 gotas	6 gotas	15 gotas	30 gotas



# Diluciones

<b>Gotas de Aceite Esencial por cucharadita</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>25%</b>
1 cda (5ml)	1	2	3	5	10	25
2 cdtas (10ml)	2	4	6	10	20	50
3 cdtas (15ml)	3	6	9	15	30	75
4 cdtas (20ml)	4	8	12	20	40	100
5 cdtas (25ml)	5	10	15	25	50	125
6 cdtas (30ml)	6	12	18	30	60	150



# RENDIMIENTO

- **Curiosidades:**

Para obtener 1 Kg de aceite esencial se necesita:

7 Kg de botones florales de **Clavo de olor** - *Eugenia caryophyllus*

50 Kg de **Lavandín** - *Lavandula burnatii*, clon reydo van

150 Kg de **Espliego** - *Lavandula angustifolia* ssp *angustifolia*

1 tonelada de **Siempreviva amarilla** (*Hélichryse italiano*) - *Helichrysum italicum*

4 toneladas de pétalos de **Rosa de Damasco** - *Rosa damascena*.

5 a 10 toneladas de **Melisa** - *Melissa officinalis*.



# Protocolos aromáticos para Enfermería Salud Mental

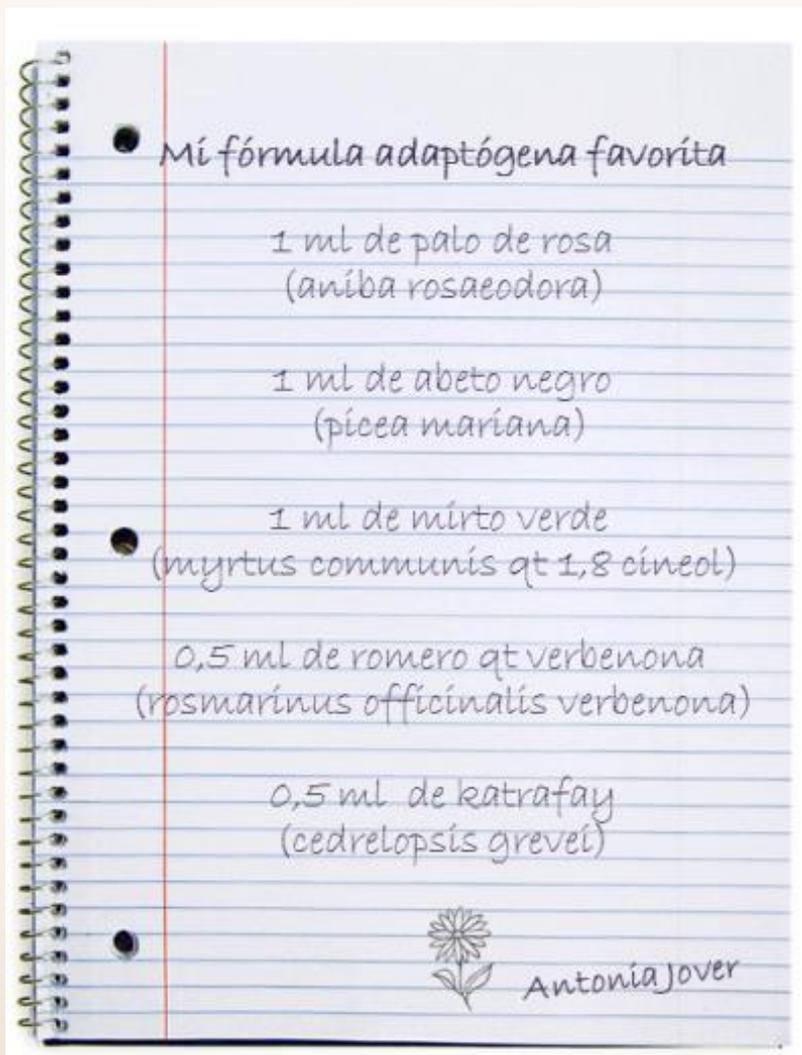


El olfato es un poderoso mago que te transporta a través de miles de kilómetros y a través de todos los años que has vivido.

-Helen Keller



## PROTOCOLO AROMATICO ANTIESTRES



# PROTOCOLO AROMATICO PARA ESTADOS DE AGOTAMIENTO Y CANSANCIO



Aceites esenciales para  
aumentar tu

## Energía

	Limón		Albahaca
	Gengibre		Pomelo
	Eucaliptus		Naranja
	Menta		Pimienta
	Romero		Bergamota



# PROTOCOLO AROMATICO PARA EL DESANIMO Y EL PESIMISMO

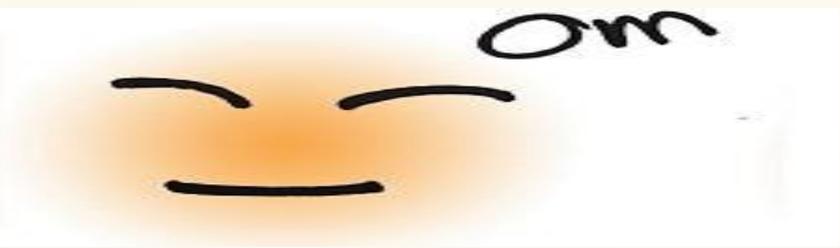


Aceites esenciales para la

## Depresión

Bergamota	Incienso	Geranio rosa	Pomelo	Jazmín
				
Lavanda	Limón	Mandarina	Nerolí	Naranja
				
Sándalo	Manzanilla	Rosa	Ylang Ylang	
				





Aceites esenciales para ayudarte a

# Relajar



Lavanda



Geranio rosa



Rosa



Hinojo



Vertiver



Cedro



Ylag Ylang



Mejorana



Inciense



Nerolí



# PROTOCOLO AROMATICO PARA LA TENSION NERVIOSA E IRRITABILIDAD



**Lavanda**  
Aumento de la calma y satisfacción

**Jazmín**  
Ayuda a conciliar el sueño

**Citrus**  
Mejora la memoria y ayuda a dormir

**Canela**  
Reduce el estrés y la irritación

**¿Necesitas una pequeña ayuda?**  
**Aromas que dan un impulso a tu mente**

**Romero**  
Mejora la memoria prospectiva y el nivel de alerta

**Hierbabuena**  
Mejora la memoria y el rendimiento físico

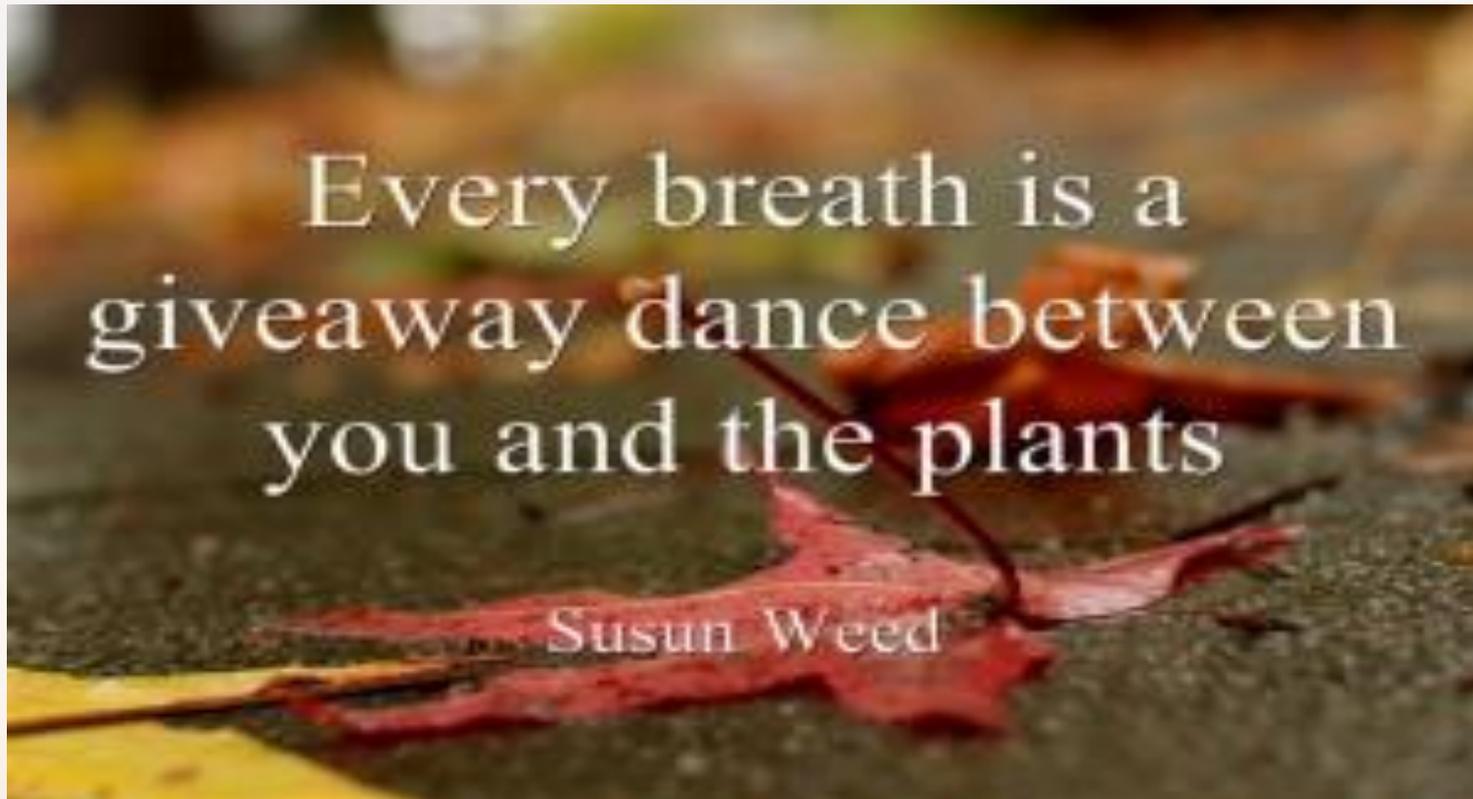
**Manzanilla**  
Mejora el estado de tranquilidad



# PROCOLO AROMATICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA



Cada Respiración es una danza entre  
tú y las plantas



Muchas Aromagracias



Contacto:

- [ítothermíespaín@gmail.com](mailto:ítothermíespaín@gmail.com)

