

— MÓDULO 6 — ESTUDIO DE LOS ACEITES ESENCIALES

Conoce en profundidad los aceites esenciales más utilizados en aromaterapia y su aplicación terapéutica.



UN MISMO ESQUEMA PARA CADA ACEITE



Nombre común



Nombre botánico



Familia botánica



Parte utilizada



Método de extracción



Componentes principales



Aroma



Propiedades



Usos tradicionales



Precauciones



Formas de utilización



Combinaciones recomendadas

1 LAVANDA

Lavandula angustifolia



2 ÁRBOL DEL TÉ

Melaleuca alternifolia



3 MENTA PIPERITA

Mentha piperita



4 ROMERO

Rosmarinus officinalis



5 LIMÓN

Citrus limon



6 NARANJA DULCE

Citrus sinensis



7 BERGAMOTA

Citrus bergamia



8 MANDARINA

Citrus reticulata



9 EUCALIPTO

Eucalyptus globulus



10 RAVINTSARA

Cinnamomum camphora



11 INCIENSO

Boswellia carterii



12 GERANIO

Pelargonium graveolens



13 YLANG-YLANG

Cananga odorata



14 PALMAROSA

Cymbopogon martinii



15 LEMONGRASS

Cymbopogon citratus



16 CEDRO

Cedrus atlantica



17 CIPRÉS

Cupressus sempervirens



18 VETIVER

Vetiveria zizanioides



19 PACHULÍ

Pogostemon cablin



20 JENGIBRE

Zingiber officinale



21 CANELA

Cinnamomum zeylanicum



22 CLAVO

Syzygium aromaticum



23 ORÉGANO

Origanum vulgare



24 TOMILLO

Thymus vulgaris



25 MANZANILLA ROMANA

Chamaemelum nobile



26 MANZANILLA ALEMANA

Matricaria chamomilla



27 SALVIA ESCLAREA

Salvia sclarea



28 JAZMÍN

Jasminum officinale



29 ROSA

Rosa damascena



30 POMELO

Citrus paradisi



CONOCER • COMPRENDER • APLICAR • TRANSFORMAR
La naturaleza es tu mejor aliada



ESTUDIO • CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • BIENESTAR



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 6

ESTUDIO DE LOS ACEITES ESENCIALES

Conoce en profundidad los aceites esenciales más utilizados en aromaterapia y su aplicación terapéutica.



UN MISMO ESQUEMA PARA CADA ACEITE



Nombre común



Nombre botánico



Familia botánica



Parte utilizada



Método de extracción



Componentes principales



Aroma



Propiedades



Usos tradicionales



Precauciones



Formas de utilización



Combinaciones recomendadas

1 LAVANDA

Lavandula angustifolia



Nombre común:
Lavanda



Nombre botánico:
Lavandula angustifolia



Familia botánica:
Lamiáceas



Parte utilizada:
Flores



Método de extracción:
Destilación por
arrastre de vapor



Componentes principales:
Linalol, acetato de linalilo,
1,8-cineol, β -cariofileno



Aroma:
Floral, herbáceo, dulce



Propiedades:
Calmante, relajante,
antiespasmódica, cicatrizante,
antiinflamatoria, equilibrante



Usos tradicionales:
Estrés, ansiedad, insomnio,
dolores musculares, quemaduras
leves, cuidado de la piel



Precauciones:
Uso seguro en general.
Evitar en embarazo (primer
trimestre) y en niños menores
de 6 años en altas dosis.



Formas de utilización:
Difusión, masaje diluido,
baños, inhalaciones,
compresas, cosmética



Combinaciones
recomendadas:
Naranja dulce, Bergamota,
Ylang-Ylang, Manzanilla
romana, Incienso



2 ÁRBOL DEL TÉ

Melaleuca alternifolia



Nombre común:
Árbol del té



Nombre botánico:
Melaleuca alternifolia



Familia botánica:
Mirtáceas



Parte utilizada:
Hojas



Método de extracción:
Destilación por
arrastre de vapor



Componentes principales:
Terpinen-4-ol, γ -terpineno,
1,8-cineol, α -terpineol



Aroma: Fresco, medicinal,
alcanforado



Propiedades:
Antiséptico, antibacteriano,
antivirico, antifúngico,
antiinflamatorio



Usos tradicionales:
Infecciones cutáneas, acné,
herpes, hongos, desodorante
natural, limpieza del hogar



Precauciones:
Puede irritar piel sensible.
No usar puro sobre la piel.
Evitar en embarazo.



Formas de utilización:
Difusión, aplicación diluida,
inhalaciones, cosmética,
limpieza



Combinaciones
recomendadas:
Lavanda, Limón, Romero,
Eucalipto, Geranio



3 MENTA PIPERITA

Mentha piperita



Nombre común:
Menta piperita



Nombre botánico:
Mentha piperita



Familia botánica:
Lamiáceas



Parte utilizada:
Hojas



Método de extracción:
Destilación por
arrastre de vapor



Componentes principales:
Mentol, mentona, 1,8-cineol,
limoneno



Aroma: Fresco, mentolado,
intenso



Propiedades:
Estimulante, analgésico,
digestivo, descongestionante,
refrescante



Usos tradicionales:
Dolores de cabeza, náuseas,
indigestión, fatiga mental,
congestión nasal



Precauciones:
Puede irritar piel y mucosas.
No usar en bebés o niños
pequeños. Evitar en embarazo.



Formas de utilización:
Difusión, inhalaciones,
masaje diluido, baños,
compresas



Combinaciones
recomendadas:
Limón, Lavanda, Eucalipto,
Romero, Árbol del té



4 ROMERO

Rosmarinus officinalis



Nombre común:
Romero



Nombre botánico:
Rosmarinus officinalis



Familia botánica:
Lamiáceas



Hojas y sumidades
floridas



Método de extracción:
Destilación por
arrastre de vapor



Componentes principales:
1,8-cineol, alcanfor,
 α -pineno, borneol



Aroma: Herbáceo, fresco,
alcanforado



Propiedades:
Estimulante, tónico,
antioxidante, antiinflamatorio,
expectorante



Usos tradicionales:
Fatiga, mala circulación,
dolores musculares, caída
del cabello, dificultad
respiratoria



Precauciones:
No usar en hipertensión
severa, epilepsia o embarazo.
Puede ser irritante en piel
sensible.



Formas de utilización:
Difusión, masaje diluido,
inhalaciones, enjuagues
capilares



Combinaciones
recomendadas:
Limón, Lavanda, Menta
piperita, Eucalipto, Ciprés



5 LIMÓN

Citrus limon



Nombre común:
Limón



Nombre botánico:
Citrus limon



Familia botánica:
Rutáceas



Parte utilizada:
Cáscara (zeste)



Método de extracción:
Prensado en frío



Componentes principales:
Limoneno, β -pineno,
 γ -terpineno, terpinen-4-ol



Aroma: Cítrico, fresco, alegre



Propiedades:
Antiséptico, purificante,
astringente, estimulante,
elevador del ánimo



Usos tradicionales:
Purificación del ambiente,
apoyo digestivo, piel grasa,
vitalidad, limpieza del hogar



Precauciones:
Fotosensibilizante. No exponer
la piel al sol tras su uso. Evitar
en embarazo (primer trimestre).



Formas de utilización:
Difusión, masaje diluido,
cosmética, limpieza,
uso doméstico



Combinaciones
recomendadas:
Lavanda, Romero, Menta
piperita, Naranja dulce,
Árbol del té



CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONSCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



	1 NARANJA DULCE <i>Citrus sinensis</i>	2 BERGAMOTA <i>Citrus bergamia</i>	3 MANDARINA <i>Citrus reticulata</i>	4 EUCALIPTO <i>Eucalyptus globulus</i>	5 RAVINTSARA <i>Cinnamomum camphora</i>
NOMBRE COMÚN	Naranja dulce	Bergamota	Mandarina	Eucalipto	Ravintsara
NOMBRE BOTÁNICO	<i>Citrus sinensis</i>	<i>Citrus bergamia</i>	<i>Citrus reticulata</i>	<i>Eucalyptus globulus</i>	<i>Cinnamomum camphora</i>
FAMILIA BOTÁNICA	Rutáceas	Rutáceas	Rutáceas	Mirtáceas	Lauráceas
PARTE UTILIZADA	Cáscara (zeste)	Cáscara (zeste)	Cáscara (zeste)	Hojas	Hojas
MÉTODO DE EXTRACCIÓN	Prensado en frío	Prensado en frío	Prensado en frío	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor
COMPONENTES PRINCIPALES	Limoneno, mirceno, α -pineno, linalool	Limoneno, acetato de linaillo, linalool, β -pineno	Limoneno, γ -terpineno, mirceno, linalool	1,8-cineol (eucaliptol), α -pineno, limoneno, α -terpineol	1,8-cineol, α -terpineol, sabineno, limoneno
AROMA	Cítrico, dulce, alegre	Cítrico, fresco, ligeramente floral	Cítrico, dulce, suave	Fresco, alcanforado, mentolado	Fresco, alcanforado, herbal
PROPIEDADES	Relajante, antidepresivo, digestivo, antiséptico suave, sedante	Calmante, antiespasmódico, antidepresivo, purificante, antiinflamatorio	Sedante, relajante, digestivo, carminativo, antiespasmódico	Expectorante, descongestionante, antiséptico, antiviral, estimulante	Antiviral, inmunoestimulante, expectorante, descongestionante, antiséptico
USOS TRADICIONALES	Ansiedad, insomnio, estrés, digestiones pesadas, calambres menstruales	Estrés, ansiedad, problemas digestivos, infecciones leves, cuidado de la piel	Insomnio infantil, nerviosismo, cólicos, digestiones lentas, falta de apetito	Resfriados, tos, congestión nasal y bronquial, dolores musculares, fatiga	Resfriados, gripes, fatiga, defensas bajas, infecciones virales
PRECAUCIONES	Fotosensibilizante. No exponer la piel al sol tras su uso. Evitar en embarazo (primer trimestre).	Fotosensibilizante. Puede irritar en piel sensible. Evitar en embarazo (primer trimestre).	Generalmente seguro. Evitar en embarazo (primer trimestre) y en niños menores de 3 meses.	No usar en niños menores de 6 años. Evitar en asmáticos si no está bien diluido.	Evitar en embarazo (primer trimestre). Puede irritar la piel sensible.
FORMAS DE UTILIZACIÓN	Difusión, masaje diluido, baños, inhalaciones, cosmética natural, perfumes	Difusión, masaje diluido, inhalaciones, baños, cosmética, cuidado de la piel	Difusión, masaje diluido, baños, inhalaciones, uso en niños (según edad)	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, baños respiratorios, compresas pectorales	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, baños, uso tópico en pecho y espalda
COMBINACIONES RECOMENDADAS	Lavanda, Bergamota, Ylang-Ylang, Menta piperita, Romero	Lavanda, Naranja dulce, Geranio, Ylang-Ylang, Patchuli	Lavanda, Manzanilla romana, Naranja dulce, Bergamota, Menta	Romero, Menta piperita, Ravintsara, Tomillo, Pino silvestre	Eucalipto, Ravintsara, Mandarina, Incienso, Limón



CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Cada aceite esencial posee una composición única que determina sus propiedades terapéuticas.
- ✓ La calidad, pureza y método de extracción influyen directamente en su eficacia.
- ✓ Conocer sus indicaciones, formas de uso y precauciones es esencial para una práctica segura y efectiva.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



	6 INCIENSO <i>Boswellia carterii</i>	7 GERANIO <i>Pelargonium graveolens</i>	8 YLANG-YLANG <i>Cananga odorata</i>	9 PALMAROSA <i>Cymbopogon martinii</i>	10 LEMONGRASS <i>Cymbopogon citratus</i>
NOMBRE COMÚN	Incienso	Geranio	Ylang-Ylang	Palmarosa	Lemongrass
NOMBRE BOTÁNICO	<i>Boswellia carterii</i>	<i>Pelargonium graveolens</i>	<i>Cananga odorata</i>	<i>Cymbopogon martinii</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>
FAMILIA BOTÁNICA	Burseráceas	Geraniáceas	Annonáceas	Poáceas	Poáceas
PARTE UTILIZADA	Resina	Hojas y flores	Flores	Hierba	Hierba
MÉTODO DE EXTRACCIÓN	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor
COMPONENTES PRINCIPALES	α -pineno, limoneno, incensol, acetato de incensilo	Cítronelol, geraniol, linalool, mentona	Linalool, acetato de bencilo, germacreno, β -cariofileno	Geraniol, acetato de geraniol, linalool, α -terpineol	Citral (neral y geranial), mircenol, limoneno, geraniol
AROMA	Cálido, amaderado, resinoso, balsámico	Floral, dulce, rosado, herbal	Floral exótico, dulce, narcótico	Floral, fresco, rosado, suave	Cítrico, fresco, herbáceo, intenso
PROPIEDADES	Antiinflamatorio, reparador, relajante, meditativo, expectorante, cicatrizante	Equilibrante hormonal, antiinflamatorio, antiséptico, astringente, regenerador cutáneo	Relajante, antidepresivo, afrodisíaco, sedante, hipotensor, equilibrante del sistema nervioso	Antiséptico, antifúngico, equilibrante, regenerador de la piel, calmante y tonificante	Antibacteriano, digestivo, estimulante, desintoxicante, antiinflamatorio
USOS TRADICIONALES	Meditación, conexión espiritual, respiración, dolores articulares, cuidado de la piel	Estrés, ansiedad, desequilibrios hormonales, cuidado de la piel, circulación	Estrés, insomnio, tensión nerviosa, libido, equilibrio emocional	Infecciones cutáneas, acné, hongos, estrés, fatiga, cuidado femenino	Indigestión, resfriados, fatiga mental, dolores musculares, repelente natural
PRECAUCIONES	Uso seguro en general. Evitar en embarazo (primer trimestre). Puede irritar piel sensible.	Puede irritar piel sensible. Evitar en embarazo (primer trimestre).	Evitar en embarazo y personas con hipotensión. Usar en bajas concentraciones.	Puede irritar piel sensible. Evitar en embarazo (primer trimestre).	No usar en niños menores de 6 años. Evitar en embarazo (primer trimestre).
FORMAS DE UTILIZACIÓN	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, aplicación tópica, baños	Difusión, masaje diluido, inhalaciones, compresas, cosmética natural	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, aromaterapia emocional, perfumes	Difusión, masaje diluido, aplicación tópica, cosmética natural, baños	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, baños, compresas, uso doméstico
COMBINACIONES RECOMENDADAS	Lavanda, Mirra, Naranja dulce, Sándalo, Bergamota	Lavanda, Bergamota, Ylang-Ylang, Limón, Incienso	Sándalo, Bergamota, Naranja dulce, Geranio, Vetiver	Geranio, Lavanda, Árbol del té, Limón, Ylang-Ylang	Eucalipto, Menta piperita, Limón, Romero, Naranja dulce



CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Cada aceite esencial posee una composición única que determina sus propiedades terapéuticas.
- ✓ La calidad, pureza y método de extracción influyen directamente en su eficacia.
- ✓ Conocer sus indicaciones, formas de uso y precauciones es esencial para una práctica segura y efectiva.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



	11 CEDRO <i>Cedrus atlantica</i>	12 CIPRÉS <i>Cupressus sempervirens</i>	13 VETIVER <i>Vetiveria zizanioides</i>	14 PACHULÍ <i>Pogostemon cablin</i>	15 JENGIBRE <i>Zingiber officinale</i>
NOMBRE COMÚN	Cedro	Ciprés	Vetiver	Pachulí	Jengibre
NOMBRE BOTÁNICO	<i>Cedrus atlantica</i>	<i>Cupressus sempervirens</i>	<i>Vetiveria zizanioides</i>	<i>Pogostemon cablin</i>	<i>Zingiber officinale</i>
FAMILIA BOTÁNICA	Pináceas	Cupresáceas	Poáceas	Lamiáceas	Zingiberáceas
PARTE UTILIZADA	Madera	Ramas y hojas	Raíces	Hojas	Rizoma
MÉTODO DE EXTRACCIÓN	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor
COMPONENTES PRINCIPALES	Himacaleno, α -cedrol, cedreno, β -cedreno	α -pineno, δ -3-careno, limoneno	Vetiverol, khusimol, α -vetivona	Pachulol, bulnesol, pogostol	Zingibereno, β -sesquipineno, α -curcumeno
AROMA	Amaderado, seco, balsámico	Amaderado, fresco, resinoso	Tierra húmeda, amaderado, profundo	Terroso, dulce, amaderado, exótico	Cálido, especiado, fresco, picante
PROPIEDADES	Antiinflamatorio, calmante, astringente, reparador, equilibrante	Astringente, venotónico, descongestionante, antiséptico	Relajante profundo, sedante, equilibrante del sistema nervioso	Antiinflamatorio, regenerador de la piel, equilibrante emocional, antiséptico	Estimulante, digestivo, antiinflamatorio, analgésico
USOS TRADICIONALES	Fortalece la piel y el cabello, problemas respiratorios, ansiedad	Varices, hemorroides, retención de líquidos, problemas respiratorios	Insomnio, ansiedad, estrés, dolores musculares, meditación	Cuidado de la piel, infecciones, equilibrio emocional, meditación	Digestiones pesadas, náuseas, resfriados, dolores musculares
PRECAUCIONES	Uso seguro en general. Evitar en embarazo (primer trimestre) y en niños pequeños.	No usar en embarazo (primer trimestre). Puede irritar piel sensible.	Uso seguro en general. Evitar en embarazo (primer trimestre) en altas dosis.	Evitar en embarazo (primer trimestre). Puede sensibilizar la piel.	No usar puro sobre la piel. Evitar en personas con úlceras gástricas.
FORMAS DE UTILIZACIÓN	Difusión, masaje diluido, baños, cosmética natural, inhalaciones	Difusión, masaje diluido, compresas, baños de pies, inhalaciones	Difusión, masaje diluido, baños, meditación, perfumería natural	Difusión, masaje diluido, cosmética natural, perfumería	Difusión, masaje diluido, inhalaciones, compresas, usos internos (solo bajo supervisión)
COMBINACIONES RECOMENDADAS	Lavanda, Limón, Romero, Naranja dulce, Incienso	Limón, Lavanda, Eucalipto, Romero, Geranio	Naranja dulce, Lavanda, Bergamota, Ylang-Ylang, Incienso	Bergamota, Lavanda, Ylang-Ylang, Naranja dulce, Incienso	Limón, Menta piperita, Naranja dulce, Romero, Canela



CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Cada aceite esencial posee una composición única que determina sus propiedades terapéuticas.
- ✓ La calidad, pureza y método de extracción influyen directamente en su eficacia.
- ✓ Conocer sus indicaciones, formas de uso y precauciones es esencial para una práctica segura y efectiva.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



	21 CANELA <i>Cinnamomum verum</i>	22 CLAVO <i>Eugenia caryophyllata</i>	23 ORÉGANO <i>Origanum vulgare</i>	24 TOMILLO <i>Thymus vulgaris</i>
NOMBRE COMÚN	Canela	Clavo	Orégano	Tomillo
NOMBRE BOTÁNICO	<i>Cinnamomum verum</i>	<i>Eugenia caryophyllata</i>	<i>Origanum vulgare</i>	<i>Thymus vulgaris</i>
FAMILIA BOTÁNICA	Lauráceas	Mirtáceas	Lamiáceas	Lamiáceas
PARTE UTILIZADA	Corteza	Botón floral	Hojas y sumidades floridas	Hojas y sumidades floridas
MÉTODO DE EXTRACCIÓN	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor
COMPONENTES PRINCIPALES	Cinamaldehído, eugenol, acetato de cinamilo	Eugenol, acetato de eugenilo, β -cariofileno	Carvacrol, timol, p-cimeno, γ -terpineno	Timol, carvacrol, p-cimeno, linalol
AROMA	Cálido, especiado, dulce, intenso	Cálido, picante, penetrante	Herbáceo, fuerte, cálido, especiado	Herbáceo, fresco, intenso
PROPIEDADES	Antiinflamatorio, antiséptico, estimulante, digestivo, antiespasmódico	Antiséptico, analgésico, antiviral, antiparasitario, antiinflamatorio	Antimicrobiano, antifúngico, antiviral, expectorante, inmuoestimulante	Antiséptico, expectorante, antiviral, estimulante, anticatarral
USOS TRADICIONALES	Problemas digestivos, circulación, dolores musculares, resfriados, estimulante general	Dolor dental, infecciones, parásitos intestinales, resfriados, fatiga	Infecciones respiratorias, problemas digestivos, candidiasis, hongos, refuerza defensas	Tos, bronquitis, infecciones respiratorias, dolores musculares, fatiga, desinfectante natural
PRECAUCIONES	No usar en embarazo (primer trimestre). Irritante en piel sensible. Usar diluido.	Muy potente. Irritante dérmico. No usar en embarazo. Evitar en niños pequeños.	No usar en embarazo. Puede irritar piel sensible. No usar en epilepsia sin supervisión.	No usar en embarazo. Evitar en niños menores de 6 años. Puede irritar piel y mucosas.
FORMAS DE UTILIZACIÓN	Difusión, masaje diluido, baños, inhalaciones, uso tópico localizado (siempre diluido)	Difusión, masaje diluido, inhalaciones, cuidado dental, aplicaciones localizadas	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, uso oral (solo bajo supervisión profesional)	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, aplicaciones tópicas, gargarismos diluidos
COMBINACIONES RECOMENDADAS	Naranja dulce, Clavo, Jengibre, Limón, Romero	Naranja, Canela, Romero, Eucalipto, Limón	Tomillo, Romero, Eucalipto, Limón, Lavanda	Eucalipto, Lavanda, Romero, Limón, Orégano



CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Cada aceite esencial posee una composición única que determina sus propiedades terapéuticas.
- ✓ La calidad, pureza y método de extracción influyen directamente en su eficacia.
- ✓ Conocer sus indicaciones, formas de uso y precauciones es esencial para una práctica segura y efectiva.





	25 MANZANILLA ROMANA <i>Chamaemelum nobile</i> 	26 MANZANILLA ALEMANA <i>Matricaria chamomilla</i> 	27 SALVIA ESCLAREA <i>Salvia sclarea</i> 	28 JAZMÍN <i>Jasminum grandiflorum</i> 	29 ROSA <i>Rosa damascena</i> 	30 POMELO <i>Citrus paradisi</i> 
NOMBRE COMÚN	Manzanilla romana	Manzanilla alemana	Salvia esclarea	Jazmín	Rosa	Pomelo
NOMBRE BOTÁNICO	<i>Chamaemelum nobile</i>	<i>Matricaria chamomilla</i>	<i>Salvia sclarea</i>	<i>Jasminum grandiflorum</i>	<i>Rosa damascena</i>	<i>Citrus paradisi</i>
FAMILIA BOTÁNICA	Asteráceas	Asteráceas	Lamiáceas	Oleáceas	Rosáceas	Rutáceas
PARTE UTILIZADA	Flores	Flores	Sumidades floridas	Flores	Pétalos	Cáscara (zeste)
MÉTODO DE EXTRACCIÓN	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Destilación por arrastre de vapor	Extracción con disolventes (absoluto)	Destilación por arrastre de vapor	Prensado en frío
COMPONENTES PRINCIPALES	Isobutil angelato, α -pineno, camazuleno	Bisabolol, camazuleno, matricina, α -bisabolol	Linalil acetato, linalol, esclareol	Benzil acetato, indol, linalol	Citronelol, geraniol, nerol	Limoneno, naringenina, mircenol
AROMA	Dulce, herbal, manzanilla, afrutado	Herbal, dulce, manzanilla, ligeramente amarga	Herbal, floral, almizclado, ligeramente dulce	Floral, intenso, dulce, exótico	Floral, dulce, profundo, atemporal	Cítrico, fresco, ligeramente amargo, refrescante
PROPIEDADES	Antiinflamatorio, calmante, sedante, digestivo, antiespasmódico	Antiinflamatorio, calmante, sedante, antialérgico	Equilibrante hormonal, relajante, antiespasmódico, afrodisíaco	Antidepresivo, afrodisíaco, ansiolítico, relajante, equilibrante emocional	Antidepresivo, astringente, regenerador, equilibrante, cicatrizante	Antioxidante, depurativo, estimulante linfático, tónico
USOS TRADICIONALES	Insomnio, cólicos, ansiedad, irritaciones de la piel	Insomnio, nerviosismo, dolores menstruales, problemas digestivos	Desequilibrios hormonales, ciclos menstruales, estrés, tensión	Estrés, ansiedad, depresión, falta de libido	Cuidado de la piel, arrugas, manchas, estrés emocional	Retención de líquidos, digestiones pesadas, fatiga, dietas
PRECAUCIONES	No usar en embarazo (primer trimestre). Puede causar alergias en personas sensibles.	No usar en embarazo (primer trimestre). Alérgenos naturales.	No usar en embarazo. Evitar en personas con antecedentes de cáncer hormono-dependiente.	Muy concentrado. No usar en embarazo. Puede causar sensibilización.	No usar en embarazo (primer trimestre). Diluir bien. Puede causar alergias.	Fotosensibilizante. Evitar exposición solar tras su uso. No usar en embarazo.
FORMAS DE UTILIZACIÓN	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, baños, compresas	Difusión, inhalaciones, masaje diluido, baños, compresas	Difusión, masaje diluido, inhalaciones, uso tópico en ciclos	Difusión (en poca cantidad), masaje diluido, perfume natural	Masaje diluido, cosmética natural, perfumes	Difusión, masaje diluido, uso tópico, baños
COMBINACIONES RECOMENDADAS	Lavanda, Bergamota, Naranja dulce, Incienso	Lavanda, Naranja dulce, Geranio, Incienso, Ylang-Ylang	Geranio, Lavanda, Ylang-Ylang, Bergamota	Bergamota, Naranja dulce, Sándalo, Rosa, Ylang-Ylang	Lavanda, Geranio, Incienso, Sándalo, Ylang-Ylang	Limón, Menta piperita, Romero, Jengibre, Cedro



CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Cada aceite esencial posee una composición única que determina sus propiedades terapéuticas.
- ✓ La calidad, pureza y método de extracción influyen directamente en su eficacia.
- ✓ Conocer sus indicaciones, formas de uso y precauciones es esencial para una práctica segura y efectiva.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR