



Aromaterapia

El poder de los aceites esenciales



Bienvenido al mundo de la aromaterapia, un mundo de deliciosos aromas

Biover, el poder de la naturaleza

La madre naturaleza nos proporciona todo lo que nuestro cuerpo necesita para mantener la salud. Biover hace buen uso de esos recursos para confeccionar sus productos.

Los ingredientes utilizados son seleccionados con cuidado y respeto por el medio ambiente y proceden de la agricultura biológica certificada, siempre que estén disponibles. Nos esforzamos para proponer productos de alta calidad con eficacia probada en tests independientes de consumidores y estudios científicos.

¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia es la utilización terapéutica de aceites esenciales para favorecer el bienestar físico, psíquico y emocional. Los aceites esenciales contienen las sustancias volátiles de flores, plantas, raíces, semillas, frutos, madera o resina. Gracias a estos aceites, cada especie de planta tiene un olor específico. La utilización de aceites esenciales no es algo nuevo. Son utilizados desde hace mucho tiempo por su

efecto beneficioso tanto para el cuerpo como para el espíritu. Los aceites esenciales calman, estimulan, relajan, ... y ayudan así a eliminar el estrés y las tensiones de la vida moderna. Por vía oral, aplicadas sobre la piel o en difusión, los aceites esenciales 100% naturales influyen en nosotros y contribuyen al equilibrio del cuerpo y del espíritu. La utilización correcta y juiciosa de aceites esenciales 100% puros y naturales puede ser una fuente de placer para grandes y pequeños.





¿Qué es un aceite esencial 100% natural?

Biover garantiza una calidad impecable y sólo comercializa **aceites esenciales 100% puros y naturales**.

Un aceite esencial 100% natural no está:

- tratado químicamente
- diluido
- cortado (= mezclado con otros aceites esenciales)
- rectificado (= adaptado a una composición estándar por medio de productos químicos o por una segunda destilación que permite concentrar determinados elementos)
- deterpenado (= desprovisto de ciertos componentes)

Los aceites esenciales de Biover se producen según los **métodos tradicionales** a partir de plantas procedentes de la agricultura biológica certificada, siempre que estén disponibles o de recolección silvestre.

Dependiendo de la planta, se utiliza dos métodos de producción tradicionales:

- **la destilación al vapor:** a baja presión, las plantas colocadas en el alambique son atravesadas por el vapor de agua, que captura a su paso las sustancias volátiles. Después pasan por el serpentín de refrigeración, el aceite esencial y el hidrolato se

recogen en el esenciero y se separan por la diferente densidad. Así se obtienen por una parte los aceites esenciales (no hidrosolubles, a menudo más ligeros que el agua) y por otra parte el agua que contiene los componentes solubles, o sea el hidrolato o agua aromática.

- **la presión:** se prensa la corteza, muy rica en aceites esenciales, de cítricos. Después del prensado, se filtra el aceite.

Después de la producción, los aceites esenciales de Biover son controlados en cuanto a su aspecto físico (a la vista), organoléptico (olor y sabor) y análisis cromatográfico (composición), lo que garantiza la calidad.



Las propiedades, el olor, el color y el gusto de un aceite esencial dependen de:

- **la especie botánica:** sólo la denominación latina permite definir correctamente la planta.
- **la parte de la planta utilizada:** las sustancias volátiles de la planta se encuentran en la hoja, la flor, la semilla, la raíz, la corteza, el fruto, ... de la planta. El aceite esencial de la hoja de una planta (por ejemplo



Cinnamomum zeylanicum o canela) puede ser muy diferente del aceite esencial de la corteza.

- **el hábitat:** el clima, el sol, la altitud, ... determinan la composición específica de un aceite. Plantas de una misma especie botánica y condiciones de existencia diferentes elaboran aceites esenciales con composiciones muy diferentes. Para diferenciar esta especificidad bioquímica, se utiliza el término quimiotipo o qt.

Según el país de origen, el romero o *Rosmarinus officinalis* produce por ejemplo tres aceites esenciales diferentes: *Rosmarinus officinalis* qt. 1,8 cineol, *Rosmarinus officinalis* qt. alcanfor y *Rosmarinus officinalis* qt. acetato de bornilo.

- El romero de Marruecos contiene un contenido elevado de óxidos (1,8 cineol, anteriormente llamado eucaliptol).
- El romero provenzal es rico en alcanfor (20-30%).
- Dos moléculas se añaden al romero de Córcega, el acetato de bornilo y la verbenona.

En cada caja de los aceites esenciales, puede encontrar todas las informaciones importantes:

- el nombre latino correcto
- el método de producción (destilación al vapor o presión)
- la parte de la planta utilizada (ó.p. = órgano productor)
- el quimiotipo o los componentes específicos (e.b. = especificidad bioquímica)



¿Cómo se utilizan los aceites esenciales (de manera segura)?

El uso de aceites esenciales depende de la aplicación y del tipo de aceite utilizado. Los aceites esenciales son muy concentrados; a menudo se necesitan cientos de kilos de plantas para obtener 1 kilo de aceite esencial. Por lo tanto, los aceites esenciales son sustancias muy potentes, que siempre deben ser utilizadas con mucha prudencia. Por ello también es de vital importancia que se respete tanto la dosis recomendada como el modo de empleo específico de cada aceite esencial.

Vía oral

Aunque el uso interno de aceites esenciales puede ser muy fuerte, le aconsejamos no experimentar con estos productos y utilizarlos para uso interno solamente después de haber consultado con un experto en el campo de la aromaterapia. Es necesario un conocimiento profundo de las propiedades específicas de los aceites esenciales.

Los aceites esenciales se pueden ingerir colocando algunas gotas sobre una tableta neutra, un terrón de azúcar o una cucharada de miel. **Jamás utilice más de 6 gotas al día**, y un máximo de 2 gotas por toma (por ej.: 2 gotas, 3 x por día). El aceite de la cáscara de cítricos también se puede utilizar en agua (3 a 5 gotas en un litro de agua).

Piel

El uso de aceites esenciales sobre la piel es un verdadero placer. Los aceites esenciales son absorbidos muy rápidamente por la piel y transportados

hacia el lugar necesario. Con excepción de determinados casos, los aceites esenciales siempre se aplican diluidos sobre la piel.

Puro

Solamente algunos aceites esenciales, y en casos muy específicos, pueden ser aplicados sin diluir sobre la piel: lavanda (en caso de picor, agitación, picaduras...), ravintsara (en caso de ampollas), tea tree (en el pie), menta piperita. Su uso puro sobre la piel siempre debe hacerse con sumo cuidado. ¡Siempre debe evitarse el contacto con los ojos!

Diluido

Algunos aceites esenciales pueden aplicarse sobre la piel después de diluirlos en un aceite base (un aceite vegetal, como por ejemplo aceite de almendras dulces, aceite de macadamia, aceite de jojoba) o en una crema neutra.

La cantidad de aceite esencial en un aceite base o crema depende del tipo de aceite esencial, del efecto deseado y de la parte del cuerpo para la cual se prepara el aceite de masaje o crema.

El porcentaje varía desde 0,5 hasta 10%:

- de 0,5 a 1% es apto para bebés y niños muy pequeños y para masaje facial,
- de 1 a 3% es apto para niños pequeños,
- de 3 a 5% es ideal para un masaje corporal,
- de 5 a 10% es solamente apto para aplicaciones locales limitadas.

Baño

También en el baño o en la ducha puede gozar de las delicias de los aceites esenciales. Nunca vierta aceites esenciales directamente en el agua y sin diluir: mezcle algunas gotas de aceites esenciales en un aceite vegetal de base, en leche (entera) o nata y añádalas al agua de la bañera o mézclelas en un gel de ducha.

Atención: Por riesgo de shock térmico, no se puede utilizar el aceite esencial de menta en el baño o la ducha. No utilice nunca aceites esenciales en el baño del bebé.



Difusión en el aire

Puesto que los aceites esenciales son productos aromáticos, volátiles, pueden ser perfectamente difundidos en el aire. En función de la aplicación, elija el método que más le agrade.

Método de gotas

Vierta unas cuantas gotas de aceites esenciales en un pañuelo, en la almohada, en el felpudo, en el filtro de la aspiradora, en el dispositivo para humedecer el aire en la calefacción ...

Evaporación

En cuanto se evapora el agua, a la que se han añadido algunas gotas de aceites esenciales, estos se difunden en el aire. Para ello, puede utilizar un cazo con agua caliente o un dispositivo (eléctrico) de evaporación.

Difusión

En caso de difusión, los aceites esenciales no son calentados ni añadidos al agua, sino vaporizados. De esta manera, se conservan todas las valiosas propiedades de los aceites esenciales. La difusión o pulverización es además la manera más eficaz para difundir los aceites en el aire. Se efectúa con un difusor (eléctrico) especialmente diseñado para ello.



Medidas de precaución

Puede disfrutar con toda seguridad de sus efectos beneficiosos, siempre que tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Mantenga los aceites esenciales fuera del alcance de los niños.
- Los aceites esenciales son inflamables. Cíérrelos bien. Consérvelos en lugar seguro, fresco y protegido de la luz.
- Evite el contacto con ojos y mucosas.
- Respete siempre las dosis y el modo de empleo aconsejados.
- Diluya siempre los aceites esenciales en un aceite base o un producto neutro

antes de utilizarlos sobre la piel o en el baño.

- Para las pieles sensibles o alérgicas: diluya una gota del aceite esencial en un poco de aceite base y aplique en la parte interior de la articulación del codo. A las 24 horas, ante la ausencia de cualquier irritación o rojez, el aceite esencial puede utilizarse sin peligro.
- Después de utilizar aceites de cítricos en un masaje o en el baño, evite la exposición al sol o al solarium durante al menos 24 horas.
- Tenga cuidado en caso de epilepsia, asma, alergias, mujeres embarazadas y niños menores de 6 años.
- Consulte siempre con un experto antes del uso puro en la piel de aceites esenciales.
- Evite la utilización de aceites esenciales en los bebés.

Medidas de precaución adicionales en caso de uso interno:

- Consulte siempre con un experto antes del uso interno de aceites esenciales.
- El uso interno en los niños (menores de 12 años), durante el embarazo y durante la lactancia está absolutamente desaconsejado.
- Servicio de asistencia telefónica del centro de toxicología (Bélgica): (0032) 070 245 245; España: (0034) 91 562 04 20
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
- No sobrepasar la dosis indicada.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

ABETO BALSÁMICO



Nombre latino: Abies balsamea

Órgano productor (ó.p.): aguja

Especificidad bioquímica (e.b.): β -pinene

Método de producción: destilación al vapor de agua

El abeto balsámico, proveniente de América del Norte, es un árbol de Navidad popular en los Estados Unidos y en Canadá.

Empleo

El abeto balsámico se utiliza sobre todo para reforzar el organismo, facilitar la respiración y abrir las vías nasales.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

ALBAHACA



Nombre latino: Ocimum basilicum ct. linalol

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

La albahaca, una hierba muy popular en la cocina, también se llama 'hierba real' o 'hierba de los reyes'.

Empleo

El aceite de Ocimum basilicum ct. linalol es mucho más dulce que el aceite de su hermano exótico, Ocimum basilicum ct. methylchavicol. Se usa en difusión y un masaje local para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones. Se recomienda en caso de cansancio pasajero, esfuerzos intelectuales intensivos, estrés y pensamientos negativos.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

ANÍS VERDE



Nombre latino: Pimpinella anisum

Órgano productor (ó.p.): semilla

Especificidad bioquímica (e.b.):

trans-anethol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Desde hace siglos, el anís es una hierba muy popular en la cocina. Es un ingrediente importante de varios licores.

Empleo

En masajes (especialmente del vientre), el aceite esencial de anís verde tiene una influencia favorable sobre la digestión. Para este propósito, mezcle como máximo 2% del aceite esencial de anís verde en un aceite vegetal. Este aceite esencial también se utiliza para liberar las vías respiratorias.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves





BERGAMOTA



Nombre latino: Citrus aurantium ssp. bergamia

Órgano productor (ó.p.): piel

Especificidad bioquímica (e.b.): limonene

Método de producción: presión fría

La bergamota es un cítrico pequeño, redondo y amarillo verdoso. La piel de este fruto ácido es muy rica en aceite, que se utiliza sobre todo en perfumería. El aceite de bergamota es un componente importante del agua de colonia.

Empleo

El aceite esencial de bergamota es ideal en difusión. Sus aromas relajantes proporcionan un sueño reparador y restablecen el equilibrio mental.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales



CAJEPUT



Nombre latino: Melaleuca leucadendron

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El nombre cajeput proviene del malasio 'kayu putih', que significa madera blanca, haciendo referencia al tronco blanco del árbol. Se utilizan varias especies del género Melaleuca para la destilación del aceite esencial.

Empleo

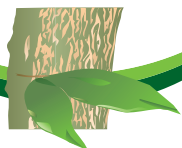
El aceite esencial de cajeput abre las vías respiratorias y ejerce una acción suavizante sobre la garganta. Relaja los músculos y calma los pruritos locales.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: sólo diluido en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

CANELA



Nombre latino: Cinnamomum zeylanicum

Órgano productor (ó.p.): corteza

Especificidad bioquímica (e.b.):

cinnamaldehyde

Método de producción: destilación al vapor de agua

Desde hace siglos, la canela es apreciada por sus propiedades calentadoras. Al secar, la corteza se curva hacia dentro hasta formar las típicas ramas, a menudo molidas en polvo. La canela es deliciosa en diversos platos, postres y bebidas.

Empleo

Este aceite refuerza la resistencia del organismo y favorece una buena circulación. Tiene propiedades calentadoras y fortalecedoras, tanto a nivel físico como a nivel psíquico, en caso de frío interior. También puede contribuir al bienestar de la pareja.

vía oral: 1 a 2 gotas, 2 veces por día

piel: no

difusión: nunca solo, solamente muy diluido

CEDRO



Nombre latino: Cedrus atlantica

Órgano productor (ó.p.): madera

Especificidad bioquímica (e.b.):

β -himachalene

Método de producción: destilación al vapor de agua

Cedro significa conífera siempre verde con madera aromática. El nombre 'cedro del Atlas' se refiere al origen del árbol: la cordillera del Atlas en el Norte de África.

Empleo

El aceite de cedro se utiliza en masajes para mantener el nivel de hidratación de la piel. Ayuda a aliviar las piernas y los pies pesados y cansados y las venas antiestéticas. Diluido en una crema neutra, tiene una influencia positiva sobre la piel. En difusión, tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias. A las polillas no les gusta el olor del cedro.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

CIPRÉS



Nombre latino: Cupressus sempervirens

Órgano productor (ó.p.): ramita

Especificidad bioquímica (e.b.): α -pinene

Método de producción: destilación al vapor de agua

El ciprés italiano o Cupressus sempervirens es un árbol mediterráneo típico que tiene aspecto de una columna o un pilar vivo. Este árbol siempre verde (sempervirens), que puede llegar a una edad de 500 años, simboliza la vida y la eternidad.

Empleo

El aceite de ciprés se utiliza sobre todo en masajes, pero también en difusión y en el baño. Es adecuado para masajear las piernas pesadas y los pies cansados después del esfuerzo físico. Contribuye a una mejor circulación y ayuda a combatir la piel de naranja.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

CITRONELA



Nombre latino: Cymbopogon nardus

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): citronellal

Método de producción: destilación al vapor de agua

La citronela pertenece a la misma familia botánica que el lemongrass y la palmarosa. Puesto que el aceite de citronela se utiliza en muchos repelentes contra mosquitos, el olor de citronela es muy conocido y se reconoce fácilmente.

Empleo

El aceite de citronela se usa principalmente en difusión. Refuerza la vitalidad. Diluido en un aceite base, puede usarse en la piel de forma local, por ejemplo para eliminar los olores corporales desagradables o protegerse de las picaduras de mosquitos.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales



CLAVO



Nombre latino: *Eugenia caryophyllata*
Órgano productor (ó.p.): capullo
Especificidad bioquímica (e.b.): eugenol
Método de producción: destilación al vapor de agua

El clavo o *Eugenia caryophyllata* también se llama en latín *Syzgium aromaticum*. El clavo, utilizado en la cocina y para producir el aceite esencial, es en realidad la flor no abierta o el capullo cerrado del clavero.

Empleo

Por la presencia de eugenol (principio activo principal del aceite esencial de clavo), este aceite se utiliza a menudo para el cuidado de los dientes. El aceite de clavo proporciona energía mental y contribuye a fortalecer la resistencia natural del organismo.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente en el diente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: nunca solo, solamente muy diluido y con otros aceites esenciales más suaves



ENEBRO



Nombre latino: *Juniperus communis*
Órgano productor (ó.p.): rama y baya
Especificidad bioquímica (e.b.): α -pinene
Método de producción: destilación al vapor de agua

La bebida alcohólica ginebra debe su existencia al fruto de *Juniperus communis* o la baya de enebro. El aroma particular de las bayas de enebro también es apreciado en la cocina: las bayas acompañan todo tipo de platos de carne,...

Empleo

El aceite esencial de enebro tiene un efecto benéfico sobre las articulaciones y los músculos rígidos y ayuda a mantener la flexibilidad de los músculos y de las articulaciones. Tiene una acción purificante en difusión y en caso de uso cutáneo.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: sólo fuertemente diluido en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

EUCALIPTO



Nombre latino: Eucalyptus globulus

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El Eucalyptus globulus proviene de Australia, donde también se llama 'árbol de la fiebre'. El aceite esencial de este árbol tiene un olor característico que se reconoce fácilmente a causa del componente principal, el eucaliptol.

Empleo

El aceite esencial de Eucalyptus globulus tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias y ayuda a liberar la respiración. Favorece la resistencia natural y purifica el aire.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: evitar en caso de asma, alergias, epilepsia y en niños pequeños



EUCALIPTO AZUL



Nombre latino: Eucalyptus citriodora

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): citronellal

Método de producción: destilación al vapor de agua

El eucalipto azul es mucho menos conocido que sus hermanos mayores, el eucalipto globulus y el eucalipto radiata.

Empleo

El aceite de eucalipto azul alivia rápidamente los músculos y las articulaciones doloridos. Como aceite de masaje, se utiliza a menudo en combinación con el aceite de gaulteria o wintergreen. En caso de picaduras de mosquito o de piel irritada, el aceite de eucalipto azul tiene un efecto muy calmante. No sólo tiene propiedades suavizantes en caso de utilización en la piel, sino también en difusión.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

EUCALIPTO RADIATA



Nombre latino: Eucalyptus radiata

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Para los niños y las personas sensibles al aceite de Eucalyptus globulus, el aceite de Eucalyptus radiata constituye una alternativa excelente.

Empleo

El aceite esencial de Eucalyptus radiata tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias y libera la respiración. Ayuda a reforzar la inmunidad natural y purifica el aire.

El aceite de Eucalyptus radiata es más suave que el aceite de Eucalyptus globulus.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

GAULTERIA



Nombre latino: Gaultheria fragrantissima

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): methyl salicylate

Método de producción: destilación al vapor de agua

El aceite de gaulteria tiene un aroma muy característico por la presencia de salicilato de metilo. Actualmente, se puede producir este componente de manera sintética y se utiliza en cremas para deportistas y pomadas calentadoras para los músculos.

Empleo

Se utiliza exclusivamente de manera local para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones. Ejerce una acción calentadora en los músculos antes y después de hacer deporte. Siempre se debe diluir muy bien en un aceite base o una crema neutra.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: no

GERANIO



Nombre latino: Pelargonium graveolens

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): citronellol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El geranio es un arbusto aromático con pequeñas flores rosas. Por su olor suave y dulce, el aceite esencial de geranio se utiliza a menudo en la industria del perfume y en cosmética.

Empleo

Gracias a su olor dulce y agradable, el aceite esencial de geranio se utiliza sobre todo para el cuidado de la piel: estimula el efecto reparador de la piel. Ejerciendo una acción calmante, favorece un buen sueño reparador. El aceite contribuye al equilibrio mental y proporciona armonía.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

HELICRISO



Nombre latino: Helichrysum italicum

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.):

neryl acetate

Método de producción: destilación al vapor de agua

El nombre latín de helicriso o siempreviva viene de las palabras griegas 'helios' o sol y 'chrysos' u oro. Al igual que los españoles, los franceses llaman esta planta 'immortelle' (que dura tiempo indefinido o inmortal) a causa de sus flores siempre amarillas, aun después de secarse. Como su olor evoca al curry, se denomina en el habla popular 'planta de curry'.

Empleo

Este aceite se utiliza localmente después de un golpe o una caída y favorece la función cicatrizante de la piel.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: no

HISOPO



Nombre latino: Hyssopus officinalis ssp. montana / decumbens

Órgano productor (ó.p.): planta en flor

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El nombre hisopo proviene del hebreo 'ezob' que significa 'hierba santa'. El hisopo es una planta vivaz con flores que atrae a abejas, mariposas y avispas.

Empleo

El aceite esencial de hisopo tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias y en caso de picazón de garganta. Ayuda a fortalecer la resistencia. El hisopo también se utiliza después de un golpe o una caída y para mantener la flexibilidad de los músculos y de las articulaciones.

vía oral: máx. 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: unas gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

INCIENSO



Nombre latino: Boswellia carterii

Órgano productor (ó.p.): resina

Especificidad bioquímica (e.b.): α -pinene

Método de producción: destilación al vapor de agua

El incienso africano o árabe, Boswellia carterii, es distinto al incienso de la India, Boswellia serrata. El árbol del incienso o Boswellia carterii crece principalmente en el noreste de África (Etiopía) y en el sureste de Arabia (Omán).

Empleo

Este aceite es ideal para la meditación y ayuda a restablecer el equilibrio mental. El incienso refuerza la resistencia natural del organismo. Suaviza las vías respiratorias y se utiliza para calmar la irritación de garganta. En cuidados cutáneos, el aceite esencial de incienso es adecuado para proteger la piel del envejecimiento.

vía oral: no

piel: solamente diluido en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

JENGIBRE



Nombre latino: Zingiber officinale

Órgano productor (ó.p.): rizoma

Especificidad bioquímica (e.b.):

α -zingiberene

Método de producción: destilación al vapor de agua

No sólo en Asia, sino también en la cocina occidental, el jengibre es una especia popular que mejora el gusto y la digestión de todo tipo de platos, desde una sopa a un postre. El jengibre sobre todo se aprecia por su efecto calentador.

Empleo

A causa del sabor fuerte, este aceite se utiliza sobre todo en masajes, en el baño y en difusión. Ayuda a mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones. Proporciona energía e influye positivamente en el estado de ánimo.

vía oral: 1 a 2 gotas, 2 veces por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

LAUREL



Nombre latino: Laurus nobilis

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

En la época de los griegos y romanos, el laurel simbolizaba la victoria. Los vencedores estaban coronados con laureles. Julio César, por ejemplo, siempre está representado con una corona de laurel. Varios términos y expresiones en las lenguas románicas se refieren a este simbolismo.

Empleo

Este aceite puede utilizarse en dilución para el masaje local de músculos rígidos y para mantener la flexibilidad de las articulaciones. En pleno invierno, su difusión con otros aceites esenciales desprende vapores reconfortantes.

vía oral: 1 a 2 gotas, 1 vez por día

piel: sólo diluido en un aceite base

difusión: sólo con otros aceites esenciales más suaves

LAVANDA



Nombre latino: Lavandula angustifolia
Órgano productor (ó.p.): sumidad florida
Especificidad bioquímica (e.b.): linalol
Método de producción: destilación al vapor de agua

La lavanda es la planta por excelencia de la Provenza (Francia). El nombre está derivado de la palabra latina 'lavare', que significa 'lavar'. La lavanda es muy popular en la industria del perfume y en cosmética.

Empleo

La lavanda calma en caso de tensión mental y esfuerzo continuo. Se utiliza por la noche para favorecer un sueño reparador. Un masaje con una gota de lavanda en las sienes relaja instantáneamente. Gracias a sus propiedades reestructurantes de la piel, también se utiliza para los cuidados de la piel. Las pulgas detestan su olor.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: unas gotas localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales



LAVANDÍN SUPER



Nombre latino: Lavandula hybrida clone super
Órgano productor (ó.p.): sumidad florida
Especificidad bioquímica (e.b.): linalol
Método de producción: destilación al vapor de agua

El lavandín super es un híbrido natural entre la lavanda verdadera (Lavandula angustifolia) y el espliego (Lavandula latifolia). Este aceite ha sido elaborado para unir las propiedades de la lavanda verdadera (calidad superior) con las del espliego (rendimiento superior).

Empleo

El lavandín calma en caso de tensión mental y esfuerzo continuo. Favorece un sueño reparador. También se utiliza para los cuidados de la piel y de los músculos antes o después del esfuerzo físico.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: unas gotas localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

LEMONGRASS



Nombre latino: Cymbopogon citratus

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): geranial

Método de producción: destilación al vapor de agua

El lemongrass es una variedad de hierba que puede tener 1,5 metro de altura. Pertenecce a la misma familia botánica que la citronela y la palmarosa. Por eso, se confunde muy a menudo este aceite con el aceite de estas 2 plantas.

Empleo

El lemongrass apoya la circulación. En masaje, y eventualmente en combinación con el cedro, ayuda a combatir la piel de naranja. Por vía oral o en un masaje en el vientre, favorece la digestión. En difusión, tiene una acción purificante y relajante. También ayuda a ahuyentar a los insectos.

vía oral: 1 a 2 gotas, 2 veces por día

piel: muy diluido en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

LIMÓN



Nombre latino: Citrus limon ssp. limonum

Órgano productor (ó.p.): piel

Especificidad bioquímica (e.b.): limonene

Método de producción: presión fría

Para la producción de un kilo de aceite esencial de limón, se necesita 200 kilos de pieles provenientes de unos 2000 frutos. Por su aroma fresco y agradable, el aceite esencial de limón se utiliza a menudo en productos de limpieza. Su aroma también es apreciado en perfumería (especialmente en el agua de colonia).

Empleo

El aceite de limón se usa principalmente por su acción purificante. Es ideal para refrescar y sanear la atmósfera de la casa.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

LITSEA



Nombre latino: Litsea cubeba

Órgano productor (ó.p.): fruto

Especificidad bioquímica (e.b.): geranial

Método de producción: destilación al vapor de agua

La Litsea cubeba o Litsea citrata es un pequeño árbol tropical de Asia. El aceite esencial de litsea constituye una fuente importante de citral, conferiendo su típico olor de limón a los ambientadores, desodorantes, jabones,...

Empleo

El aceite de litsea calma y ayuda a restablecer el equilibrio mental. Es el aceite ideal para favorecer un sueño reparador.

vía oral: no

piel: unas gotas localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

MANDARINA



Nombre latino: Citrus reticulata

Órgano productor (ó.p.): piel

Especificidad bioquímica (e.b.): limonene

Método de producción: presión fría

La mandarina es un cítrico originario de China y el Sudeste asiático. Durante el proceso de producción del aceite esencial de mandarina, se presan en frío las pieles de frutos verdes.

Empleo

El aceite esencial de mandarina es extremadamente relajante y se utiliza para favorecer un sueño reparador. Este aceite es particularmente popular entre los niños. Gracias a su aroma agradable, es delicioso en difusión.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

MANUKA



Nombre latino: Leptospermum scoparium

Órgano productor (ó.p.): hoja y rama

Especificidad bioquímica (e.b.):

leptospermon

Método de producción: destilación al vapor de agua

La manuka es un pequeño árbol o arbusto, originario de Nueva Zelanda y Australia. La manuka es llamada frecuentemente tea tree neozelandés, puesto que pertenece a la misma familia y posee propiedades similares.

Empleo

El aceite esencial de manuka ejerce una influencia positiva sobre la resistencia y el equilibrio mental. Refuerza la resistencia del organismo, alivia los músculos y las articulaciones y purifica la piel, por ejemplo después de la natación.

vía oral: máx. 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: solamente diluido en un aceite base

difusión: solamente con otros aceites esenciales más suaves



MANZANILLA



Nombre latino: Matricaria chamomilla

Órgano productor (ó.p.): flor

Especificidad bioquímica (e.b.):

α -bisaboloxide

Método de producción: destilación al vapor de agua

Por su acción suavizante y dulce, las flores de la manzanilla son un ingrediente principal de muchos productos cosméticos: jabones, champús, lociones para el cabello y la piel,...

Empleo

El aceite esencial de manzanilla verdadera tiene una acción calmante, suavizante y purificadora. En masaje, relaja los músculos y articulaciones manteniendo su flexibilidad. Estimula la función reparadora de la piel (más que la manzanilla romana) y gracias a su efecto purificador, también se utiliza en caso de pieles problemáticas.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: diluido en un aceite base

difusión: nunca solo, sólo muy diluido y con otros aceites esenciales más suaves



MANZANILLA ROMANA



Nombre latino: Anthemis nobilis

Órgano productor (ó.p.): flor

Especificidad bioquímica (e.b.): isobutyl angelate

Método de producción: destilación al vapor de agua

La manzanilla romana se llama en latín Anthemis nobilis o Chamaemelum nobile. Sus propiedades son comparables con las de la manzanilla verdadera, aunque la manzanilla romana tiene una acción más suave.

Empleo

El aceite esencial de manzanilla romana tiene una acción calmante y relajante. En masaje, flexibiliza los músculos y las articulaciones. Estimula la función reparadora de la piel y gracias a su efecto purificador, también se utiliza en caso de pieles problemáticas.

vía oral: no

piel: diluido en un aceite base

difusión: nunca solo, sólo muy diluido y con otros aceites esenciales más suaves

MEJORANA



Nombre latino: Origanum majorana

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): 4-terpineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

La mejorana u Origanum majorana se parece a la mejorana silvestre u orégano (Origanum vulgare) pero tiene un aroma y un sabor más dulce y sutil. En la cocina italiana (sobre todo en la preparación de pizzas), se utiliza a menudo esta típica hierba de la Provenza.

Empleo

El aceite esencial de mejorana tiene efectos calmantes y relajantes. Proporciona un sentimiento general de fuerza y se utiliza en un masaje local para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones.

vía oral: máx. 1 gota por toma,

máx. 3 gotas por día

piel: solamente muy diluido en un aceite base

difusión: solamente con otros aceites esenciales más suaves

MENTA



Nombre latino: Mentha piperita

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): menthol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El mentol, componente principal del aceite esencial de menta, es responsable del gusto y aroma característico y fácilmente reconocible de este aceite. El aceite esencial (o el mentol aislado) se utiliza frecuentemente en los productos alimenticios (dulces, licores) y productos cosméticos (jabones, pastas dentífricas,...).

Empleo

El aceite esencial de menta tiene un efecto calmante sobre la digestión. Unas gotas en un pañuelo o una gota en las sienes, durante un largo viaje en el coche, puede relajar.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales



MIRTO



Nombre latino: Myrtus communis ct. cineol

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El mirto o Myrtus communis es un arbusto siempre verde que crece sobre todo en los países mediterráneos. En la época de los griegos, el mirto simbolizaba la belleza, el amor y la fecundidad.

Empleo

El aceite esencial de mirto ayuda a liberar las vías respiratorias (buena alternativa al eucalipto), a purificar el aire y a mantener la resistencia. A bajas dosis, tiene un efecto calmante y favorece un sueño reparador. Este aceite también es adecuado para aplicar localmente en espinillas y granos.

vía oral: 1 gota por toma, 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

NARANJA



Nombre latino: Citrus sinensis

Órgano productor (ó.p.): piel

Especificidad bioquímica (e.b.): limonene

Método de producción: presión fría

Este aceite esencial proviene de las pieles de frutos casi maduros del naranjo dulce. El aceite constituye un aromatizante popular en la industria alimentaria.

Empleo

El aceite esencial de naranja dulce levanta el ánimo, calma y favorece un sueño reparador. La naranja desprende aromas, particularmente apreciados por niños, que crean un ambiente interior muy agradable, delicioso en difusión.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

NARANJA AMARGA



Nombre latino: Citrus aurantium ssp. amara

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El aceite esencial de naranja amarga proviene de las hojas del naranjo amargo. Este árbol produce dos otros aceites esenciales: la piel del fruto es prensada y las flores son destiladas.

Empleo

El aceite esencial de naranja amarga anima y alegra. Gracias a su efecto relajante sobre el cuerpo y el espíritu, favorece un sueño sereno. Es particularmente adecuado para personas que se despiertan frecuentemente por la noche. Este aceite también está recomendado en caso de piel impura o envejecida.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

NEROLI



Nombre latino: Citrus aurantium ssp. amara

Órgano productor (ó.p.): flor

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: solamente muy diluido en un aceite base

Este valioso aceite proviene de las bonitas flores blancas del naranjo amargo. Debe su nombre a la princesa italiana de Nerola, Ana María de la Tremoille, cuyo apodo cariñoso era 'neroli' y que adoraba al perfume de este aceite.

Empleo

El aceite esencial de flor de naranjo ejerce una acción calmante y restablece el equilibrio mental. Estimula los sentidos y contribuye al bienestar de la pareja. Diluido en un aceite o crema neutra, es ideal para el cuidado de pieles cansadas y envejecidas.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

NIAULÍ



Nombre latino: Melaleuca viridiflora

Órgano productor (ó.p.): hoja y rama joven

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El niaulí, proveniente de Australia y Nueva Caledonia, pertenece a la misma familia botánica que el tea tree.

Empleo

El niaulí aumenta la resistencia, tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias, ayuda a mantener una buena circulación y purifica el aire. Utilizado en el cuidado de la piel, este aceite también tiene una acción purificante sobre la piel.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puede ser puro, pero olor desagradable, mejor con otros aceites esenciales

ORÉGANO



Nombre latino: Origanum compactum

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.): carvacrol

Método de producción: destilación al vapor de agua

También llamado mejorana silvestre, no se puede confundir el aceite de orégano con el de Origanum majorana.

Empleo

El aceite de orégano no sólo es muy fuerte, sino también muy ardiente por su elevado contenido de carvacrol. Tiene una influencia positiva sobre la resistencia y los niveles de energía. Este aceite también es imprescindible para las personas que quieren protegerse de manera óptima durante viajes a lugares lejanos y tropicales.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: muy diluido en un aceite base

difusión: solamente con otros aceites esenciales más suaves

PACHULÍ



Nombre latino: Pogostemon cablin

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): patchoulol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Al igual que el vino, el aceite esencial de patchulí (es decir su aroma y su calidad) va mejorando con el tiempo. Era un perfume muy popular en la época del flower power. El patchulí agrada o desagrada, le gusta su aroma sensual o no le gusta del todo...

Empleo

El patchulí mantiene la circulación y regenera la piel. En combinación con palmarosa y diluido en una crema, este aceite tiene un efecto suavizante sobre las manos y los pies. Estimula los sentidos, contribuyendo de esta forma al bienestar de la pareja.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

PALMAROSA



Nombre latino: Cymbopogon martinii

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): geraniol

Método de producción: destilación al vapor de agua

La palmarosa es una variedad de hierba proveniente de la India y Pakistán que pertenece a la misma familia que la citronela y el lemongrass. Puesto que este aceite tiene un gran contenido de geraniol, su perfume se parece un poco a éste de rosas y geranios.

Empleo

Gracias al aroma de rosas agradable, el aceite esencial de palmarosa se utiliza principalmente en el cuidado de la piel y del cabello. Es adecuado para todo tipo de piel y protege la piel y el cabello. Tiene un efecto purificador y regenerador de la piel.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales



PINO SILVESTRE



Nombre latino: Pinus sylvestris

Órgano productor (ó.p.): aguja

Especificidad bioquímica (e.b.): α -pinene

Método de producción: destilación al vapor de agua

El pino silvestre o Pinus sylvestris es sin duda alguna la conífera más apreciada. Desde hace siglos, se utiliza prácticamente cada parte de este útil árbol: la resina, la corteza, las agujas, los botones, la madera,...

Empleo

El aceite esencial de pino silvestre se utiliza para facilitar la respiración, aliviar la garganta y sanear la atmósfera. Tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias de jóvenes y ancianos. Se recomienda para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones. En difusión, proporciona energía.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

POMELO



Nombre latino: Citrus paradisi

Órgano productor (ó.p.): piel

Especificidad bioquímica (e.b.): limonene

Método de producción: presión fría

El Citrus paradisi es una variedad de naranja que se cultiva principalmente en América. La palabra 'paradisi' refiere al lugar originario del pomelo: la isla 'paradisíaca' de Barbados, en el Caribe.

Empleo

El aceite esencial de pomelo levanta la moral, al igual que otros aceites esenciales de cítricos, y tiene una influencia positiva en el estado de ánimo. Gracias a su aroma refrescante, se utiliza para disipar olores desagradables y sanear el ambiente en espacios cerrados. El aceite esencial de pomelo puede diluirse en agua: se pueden añadir de 3 a 5 gotas como máximo a un litro de agua.

vía oral: 3 a 5 gotas por día

piel: solamente diluido en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

RAVINTSARA



Nombre latino: Cinnamomum camphora ct. cineol

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

La ravintsara o Cinnamomum camphora ct. cineol es originario de Madagascar. Aunque se confunde muy a menudo este aceite con el aceite de Ravensara aromatica o ravensara, los dos aceites provienen de dos plantas diferentes y no poseen las mismas propiedades.

Empleo

Este aceite es ideal en invierno. En un masaje del tórax, de la columna vertebral o de la planta del pie, aumenta la resistencia. También es adecuada para aplicar localmente en las calenturas labiales.

vía oral: máx. 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales



ROMERO



Nombre latino: Rosmarinus officinalis ct.
camphor
Órgano productor (ó.p.): rama y hoja
Especificidad bioquímica (e.b.): camphor
Método de producción: destilación al vapor de agua

El romero es un arbusto siempre verde y odorífero que crece a lo largo del mar Mediterráneo. En la cocina, es un ingrediente imprescindible de la mezcla de hierbas de Provenza. Se utilizan los extractos de esta planta en productos cosméticos y especialmente en productos para el cuidado del cabello.

Empleo

Este aceite estimula la circulación y refuerza la vitalidad en caso de fatiga pasajera. También es adecuado en el masaje local de músculos rígidos.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

ROSA DE DAMASCO



Nombre latino: Rosa damascena
Órgano productor (ó.p.): flor
Especificidad bioquímica (e.b.): citronellol
Método de producción: destilación al vapor de agua

Debido a su contenido extremadamente bajo en aceite esencial, el aceite esencial de las flores de rosa de Damasco es muy precioso y valioso: se necesita unos 5000 a 100000 kilos de flores frescas para la producción de un kilo de aceite esencial.

Empleo

El aceite por excelencia de las mujeres. No sólo las mujeres, sino las parejas en general, aprecian su perfume reconfortante, agradable y sensual. Se utiliza esencialmente en los cuidados de la piel, diluido en una crema neutra o un aceite base. Ayuda a restablecer el equilibrio y proporciona un sentimiento de calma y relajación.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

ROSALINA



Nombre latino: Melaleuca ericifolia
Órgano productor (ó.p.): hoja
Especificidad bioquímica (e.b.): linalol
Método de producción: destilación al vapor de agua

La rosalina o Melaleuca ericifolia es un arbusto originario de Australia. El olor y las aplicaciones de este aceite son comparables con los del aceite de madera de rosa. Es, por consiguiente, una alternativa ideal a éste.

Empleo

El aceite de rosalina puede utilizarse localmente sobre la piel. No sólo calma y suaviza la piel sensible e irritada, sino también alivia las vías respiratorias. La rosalina tranquiliza en caso de angustia, estrés y tensiones. Gracias a su olor agradable y floral, su uso es especialmente recomendable en niños.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

SALVIA



Nombre latino: Salvia lavandulifolia

Órgano productor (ó.p.): planta

Especificidad bioquímica (e.b.): α -thuyon

Método de producción: destilación al vapor de agua

La variedad Salvia lavandulifolia es un arbusto siempre verde y odorífero que crece en las montañas de España, por lo que también se llama salvia española.

Empleo

La salvia refuerza la resistencia del organismo y se recomienda para luchar contra la transpiración excesiva de los pies. Se puede diluir unas gotas del aceite de salvia en un aceite de baño neutro para un baño de pies o en una crema neutra para un masaje de pies.

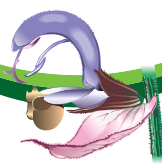
Consejo: añade una gota del aceite de menta para un efecto refrescante.

vía oral: 1 gota, 1 vez por día

piel: varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

SALVIA ROMANA



Nombre latino: Salvia sclarea

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.): linalyl acetate

Método de producción: destilación al vapor de agua

La salvia romana, también llamada esclarea, es una variedad de salvia con flores azules o violetas. Antes se utilizaba esta planta como especia en el vino o la cerveza.

Empleo

La salvia romana es el aceite esencial ideal para las mujeres. Este aceite calmante y armonizador contribuye a un buen equilibrio femenino. Se recomienda durante el periodo premenstrual y contra los primeros síntomas que aparecen al principio de la menopausia. Ayuda a aliviar tanto a nivel físico como psíquico.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves



SÁNDALO



Nombre latino: Santalum spicatum

Órgano productor (ó.p.): madera

Especificidad bioquímica (e.b.): cis- α -santalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El Santalum spicatum es un pequeño arbusto o árbol que crece en el suroeste de Australia, mientras que el Santalum album se cultiva en la India. El sándalo es una planta parásita: sus raíces se fijan en las de otros árboles para alimentarse de sus sustancias nutritivas.

Empleo

Su aroma es excelente para la meditación. Ejerce una influencia favorable en momentos de tensión o esfuerzo continuo. El sándalo es un aceite muy valioso para el cuidado de la piel y en aceites de masaje. Está recomendado para todo tipo de piel. Además mantiene la circulación.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

SARO



Nombre latino: Cinnamosma fragrans

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): cineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

La Mandravasarotra, llamada también saro, es un arbusto originario de Madagascar. Gracias a su componente principal, 1,8 cineol, recuerda al aceite de eucalipto o ravintsara. Su campo de aplicación es similar al del aceite de ravintsara.

Empleo

El aceite de saro tiene un efecto estimulante en caso de falta de energía. Aumenta la resistencia, por lo que es ideal para evitar los pequeños inconvenientes del invierno. Este aceite puede utilizarse localmente en las muñecas y en la frente. En difusión tiene una influencia positiva sobre las vías respiratorias.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: puro o con otros aceites esenciales

TEA TREE



Nombre latino: Melaleuca alternifolia

Órgano productor (ó.p.): hoja

Especificidad bioquímica (e.b.): 4-terpineol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Este árbol originario de Australia es un árbol prodigioso para los aborígenes, que utilizan las hojas desde hace siglos por su acción benéfica sobre la piel.

Empleo

Este aceite es famoso por su acción purificante. Ofrece una protección ideal para la piel. Para el cuidado de los pies y las uñas, se puede aplicar este aceite localmente, por ejemplo después de la natación, diluido en un aceite base o una crema neutra. Para un baño de pies o de uñas, puede añadir 10 a 15 gotas por cucharada sopera de aceite o crema.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales más suaves

TOMILLO NARANJA



Nombre latino: Thymus zygis ct. linalol

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Es importante distinguir los diferentes quimiotipos (qt. o ct.) del tomillo. Según el hábitat (clima, sol, altitud,...), plantas de esta especie botánica específica elaboran aceites esenciales con composiciones muy diferentes.

Empleo

El aceite de tomillo naranja o tomillo linalol es más suave que el aceite de tomillo rojo. Favorece una sensación general de fuerza y aumenta la resistencia. En difusión, tiene un efecto suavizante sobre las vías respiratorias. Este aceite puede utilizarse en difusión en los niños a partir de 3 años.

vía oral: 1 gota por toma, máx. 3 gotas por día

piel: muy diluido en un aceite base

difusión: moderada y solamente con aceites esenciales más suaves

TOMILLO ROJO



Nombre latino: Thymus zygis ct. thymol

Órgano productor (ó.p.): planta en floración

Especificidad bioquímica (e.b.): thymol

Método de producción: destilación al vapor de agua

Para diferenciar la especificidad bioquímica, se añade al nombre latín el componente más importante del aceite (timol, carvacrol, linalol, thujanol,...). Cada quimiotipo posee unas propiedades y una acción específicas.

Empleo

A causa de su efecto irritante en la piel, este aceite solamente se utiliza en difusión (en combinación con otros aceites esenciales más suaves) y por vía oral, a dosis muy bajas. Refuerza la resistencia, estimula y suaviza la garganta y las vías respiratorias.

vía oral: media gota por toma, máx. 2 gotas por día

piel: no

difusión: muy moderada y solamente con otros aceites esenciales más suaves

VETIVER



Nombre latino: Vetiveria zizanioides

Órgano productor (ó.p.): raíz

Especificidad bioquímica (e.b.): α -vetiverol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El vetiver pertenece a la familia de las gramíneas y viene de la India. Cuanto más viejas son las raíces de esta hierba, mejor es la calidad de su aceite esencial. Este aceite es un fijador excelente y un componente importante de los perfumes orientales masculinos.

Empleo

El aceite esencial de vetiver reconecta la energía vital, armoniza y reequilibra. Es adecuado para ponerse en forma y favorece la circulación. Se utiliza en un masaje local de músculos cansados y para mantener la flexibilidad de las articulaciones. A los insectos no les gusta el olor a vetiver.

vía oral: no

piel: solamente diluido en un aceite base

difusión: solamente con otros aceites esenciales



YLANG-YLANG



Nombre latino: Cananga odorata extra

Órgano productor (ó.p.): flor

Especificidad bioquímica (e.b.): linalol

Método de producción: destilación al vapor de agua

El aceite esencial de Cananga odorata extra se distingue de otras calidades (primera fracción, segunda fracción, tercera fracción y completa). El Cananga odorata extra es la primera destilación, con una fragancia más ligera y más fina. Este aceite agrada o desagrada: se adora o se odia (demasiado embriagador).

Empleo

Este aceite estimula los sentidos y es particularmente apreciado por las parejas. Calma y favorece un buen equilibrio mental y el buen humor. También se recomienda para el cuidado de las uñas, del cabello, del busto y de la piel.

vía oral: no

piel: 1 gota localmente o varias gotas diluidas en un aceite base

difusión: con otros aceites esenciales

	Circulación, eliminación	Ojos	Hombre Mujer Jóvenes	Relajación, buena noche, humor	Piel, pelo y uñas	Energía	Digestión y tránsito	Concentración y memoria	Músculos, articulaciones y huesos	Resistencia	Control de peso	Wintercare
Abeto balsámico								★		★		★★
Albahaca				★★			★					
Anís verde			★				★					★
Bergamota				★★★★		★		★				
Cajeput					★				★	★		★
Canela			★			★	★			★		
Cedro	★				★							
Ciprés	★★			★								★
Citronela					★							
Clavo			★		★				★	★		★
Enebro	★★★★								★			
Eucalipto azul				★	★★				★★★★			
Eucalipto globulus										★★		★★★★
Eucalipto radiata						★				★★		★★★★
Gaulteria	★								★★★★			
Geranio			★★	★★	★★							
Helicriso	★★				★				★			
Hisopo	★											★★
Incienso				★	★					★		★
Jengibre	★		★			★★	★★		★★			★
Laurel							★		★			★
Lavanda				★★★★	★★★★			★	★			
Lavandín super				★★★★	★★★★			★	★			
Lemongrass	★★			★			★				★	
Limón	★★★★			★			★★	★		★	★	
Litsea				★	★				★			
Mandarina			★	★★★★			★					
Manuka					★					★		★

	Circulación, eliminación	Ojos	Hombre Mujer Jóvenes	Relajación, buena noche, humor	Piel, pelo y uñas	Energía	Digestión y tránsito	Concentración y memoria	Músculos, articulaciones y huesos	Resistencia	Control de peso	Wintercare
Manzanilla			★	★	★				★			
Manzanilla romana				★	★				★			
Mejorana			★	★			★		★	★		★
Menta						★★	★★	★★★				
Mirto	★			★						★		★★
Naranja				★★								
Naranja amarga				★★★	★★				★			
Neroli			★★★	★★★	★★							
Niaulí	★				★					★★		★★
Orégano						★	★			★★★		★★
Pachulí	★				★							
Palmarosa			★		★★							★
Pino silvestre	★					★						★★★
Pomelo				★★				★	★			
Ravintsara				★★★						★★★		★★★
Romero	★					★★★		★★★	★★			
Rosa de Damasco			★★★	★	★★★							
Rosalina				★	★★★							★★★
Salvia aceite			★		★					★		
Salvia romana			★★★		★							
Sándalo	★			★	★★							
Saro						★★				★★★		★★★
Tea tree					★					★		★
Tomillo naranja				★		★★		★		★★		★★
Tomillo rojo										★★		★★
Vetiver	★				★					★		
Ylang-ylang			★★★	★	★			★★★	★	★		
★ posible ★★ recomendado ★★★ muy recomendado												

Difusor para aceites esenciales

- funciona sin agua ni calentamiento del aceite esencial, de modo que se conservan todas las valiosas propiedades del aceite
- proporciona un ambiente agradable y sano
- es silencioso, potente y de consumo económico
- es adecuado para todas las habitaciones (de 20 hasta 100 m²) de su hogar, oficina, escuela ...
- está fabricado en madera natural
- tiene una parte de cristal soplado que se puede pedir por separado en caso de rotura
- es fácil de utilizar gracias al nivel de difusión regulable
- es seguro de utilizar gracias al temporizador integrado
- tiene una garantía de 2 años en uso normal



Vaporizador Junior con conexión USB y efectos luminosos

El Vaporizador Junior de Biover humedece el aire y está provisto de lámparas LED que cambian de color. Este vaporizador ultrasónico proporciona un ambiente sano y seguro de modo que es ideal para el cuarto de los niños, donde también puede servir de lámpara de noche. Gracias a la conexión USB, se conecta fácilmente al ordenador. ¡Un verdadero gadget para el cuarto para estudiantes y la oficina!

Vaporizador decorativo para aceites esenciales

- produce un efecto luminoso relajante gracias a las lámparas LED que cambian de color
- proporciona un ambiente agradable y sano
- humedece el aire
- funciona con ondas ultrasónicas que producen una tenue niebla de agua y aceite esencial
- es adecuado para todas las habitaciones de su hogar, oficina, escuela ...
- se desconecta automáticamente cuando el nivel de agua es demasiado bajo
- es fácil de utilizar
- es fácil de limpiar
- tiene una garantía de 2 años en uso normal



Wellness

¡Cuidase de manera pura y natural!

Biover también le ofrece una gama completa de productos naturales para el cuidado de la piel y del cabello. Los productos están certificados con el sello Ecogarantie, lo que garantiza que los productos están elaborados siguiendo unos estrictos criterios naturales y éticos.

Los **aceites vegetales** de Biover, todos procedentes de cultivo biológico, son obtenidos por presión en frío de nueces, frutas o granos. Pueden utilizarse puros sobre la piel y también son excelentes como base para diluir aceites esenciales y elaborar productos a medida.



Dentro de la gama Wellness de Biover, también puede encontrar algunos buenos productos a base de aceites esenciales listos para su uso. ¡Descubra los **baños aromáticos, aceites de masaje, geles de ducha y cremas** de Biover y disfrute de su perfume delicioso y textura agradable!

Consulte el folleto Wellness o www.biover.be/es/wellness para leer más acerca de la gama Wellness.





Biover nv – Monnikenwerve 109 – 8000 Brugge • www.biover.com



N0912 - SP A15163 - Impreso en papel 100% reciclado