



Aromas del Alma

Artes y Usos de los Aceites Esenciales

Nueva edición, totalmente revisada
e ilustrada por la autora

Ana Cejas

Cejas, Ana

Aromas del alma: artes y usos de los aceites esenciales / Ana Cejas. -
1a ed. - Bahía Blanca: Biorigen SA, 2015.

196 p. ; 21 x 15 cm.

ISBN 978-987-33-8344-1

1. Aromaterapia. 2. Consejos de Belleza. I. Título.
CDD 615.89

Dirección Editorial: *Biorigen S.A.*

Autora: *Ana Cejas*

Diseño: *Adriana S. Loffredo*

Ilustraciones: *Ana Cejas*

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2015 by Ana Cejas

© 2015 by Biorigen S.A. - Argentina

www.biogreen.com.ar

1ª edición

ISBN 978-987-33-8344-1

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Sapienza Industria Gráfica, Undiano 84, Bahía Blanca,
Buenos Aires, Argentina.

Tirada: 5.000 ejemplares

ADVERTENCIA IMPORTANTE: Los conceptos y recetas contenidas en este libro no pretenden sustituir el diagnóstico, consejo, tratamiento y medicación prescriptos por el profesional médico habilitado y calificado, para ninguna de las afecciones mencionadas. Antes de utilizar cualquier hierba o aceite esencial mencionados en este libro, se deben leer atentamente las advertencias, avisos o contraindicaciones contenidas en los envases de aquéllos. Ante cualquier duda, consulte a su médico.

Ana Cejas

Aromas del Alma

Artes y Usos
de los Aceites Esenciales

Nueva edición, totalmente revisada
e ilustrada por la autora.

GUTIÉRREZ NATALIA
03472 - 15621752

*Este libro es una guía de uso de aceites esenciales,
basado en la experiencia y conocimientos antiguos.*

*Los conceptos expuestos están pensados como ideas
de cuidados caseros que de ninguna manera
sustituyen el diagnóstico y tratamiento médico
para ninguna de las afecciones mencionadas.*

*Lea atentamente cada advertencia de uso,
en este libro y en el proveedor del aceite esencial recomendado.
Como siempre, ante cualquier duda, consulte a su médico.*

A mis abuelos, Tita Vitón y Oscar Cejas.

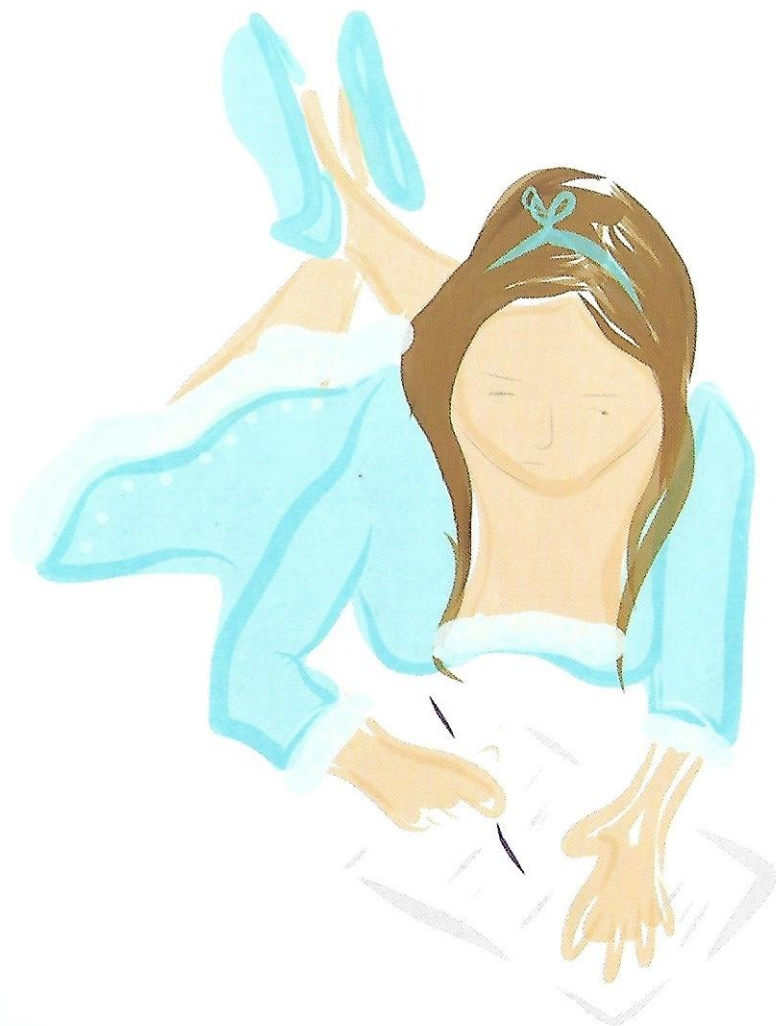
En ellos, a todos los contadores de cuentos del mundo.

Gracias

*Es mentira que un libro tiene solo un autor.
Cada página refleja historias colectivas y el aroma propio de quienes,
de alguna manera, soplaron para que vuele.
Gracias a Ceci, Ale y Guille que dijeron que sí.
La belleza, los colores, la diagramación de cada página se deben
al trabajo amoroso de la alquimista del diseño Adriana Loffredo.
Gracias a mis hijos Juan Pablo e Inés,
que soportan estoicamente compartir madre
con volátiles multitudes perfumadas.
Gracias a mi madre y mi familia,
que han cruzado fronteras inmensas para poder explicar
el arte inverosímil en el que trabajo.
A mis amigas y hermanas, buenas y muchas más de las que menciono,
Belu Vetiver, Meryjoe Lavanda, Iris Gardenia,
la Paces Geraniosas, Javi Jazmín, Dora Incienso, Juancho Salvia,
los palos santos Willie, Grace y Clarisa.
Gracias porque me rescatan cuando me tiemblan las piernas
con los poderosos medicamentos que son los abrazos, los fuegos y las risas.
A todos y cada uno de mis clientes presentes, pasados y futuros,
que llenan mi vida de colores y de amores,
que son el pan en mi mesa y el viento en mis alas.
Gracias...*

Índice General

Prólogo	11		
Parte I: El arte de sanar con aromas	13		
En el principio...	15		
Historia aromática de la humanidad	17		
El alimento de los dioses	18		
Egipto, Sacralidad y medicina	20		
Grecia y Roma	22		
Las arenas del tiempo	24		
Aromaterapia	26		
Aceites esenciales, elixires de vida	28		
Alquimia	30		
Cómo se hacen los aceites esenciales	32		
Pureza, garantía de calidad	34		
Cuidando tus aceites esenciales	35		
Olfato, el más sutil de los sentidos	36		
Formas de uso de la aromaterapia	40		
Difusores ambientales	40		
Aceites esenciales a flor de piel	42		
Caminando aromas	46		
Parte II: Aromas del Alma	51		
Azahar	54		
Benjuí	58		
Bergamota	62		
Cedro	66		
Ciprés	70		
Enebro	74		
Eucalipto	78		
Geranio	82		
Incienso	86		
Jazmín	90		
		Lavanda	94
		Limón	98
		Manzanilla	102
		Menta	106
		Mirra	110
		Naranja	114
		Pachuli	118
		Palmarosa	122
		Palosanto	126
		Pino	130
		Romero	134
		Rosa	138
		Salvia	142
		Vetiver	146
		Ylang Ylang	150
		Parte III: Viriditas	155
		Energía de los aceites	156
		La fragancia de la serenidad	158
		Aromas de acción	160
		El sentir del equilibrio	162
		Seducción hecha perfume	164
		Perfumería	168
		El arte de crear aroma	168
		Qué es un perfume	168
		Cómo se clasifican los perfumes	169
		Intensidad	169
		Tipo de fragancia	170
		Base	171
		Volatilidad de las fragancias	176
		Aromadiccionario	179



Hace 16 años, mientras esperaba a mi segunda hija, escribí lo que sabía de aromas porque no pude hacer otra cosa. Me explotaba el alma de conocimiento que quería plasmar de alguna manera. En ese momento, un montón de papeles de descarga que nunca creí que fueran a ver la luz. Publiqué Aromas del Alma cinco años más tarde, con la ilusión secreta de que pudiera estar en alguna mesa de luz como libro de consulta.

Me imaginaba tener algún amigo invisible que pudiera recibir mis palabras sobre este extraño arte de sanar con Aromas. Mis expectativas fueron muy superadas. Cientos de personas, sin saberlo, me escribieron diciéndome exactamente eso, tenían Aromas del Alma en la mesa de luz. El libro tenía vida propia y estaba contando historias en mesas, en bibliotecas, en cocinas, en escritorios escondidos y en tiendas enormes.

Lo solté con alegría y seguí mi vida trabajando en este trabajo inverosímil que tanto placer me da.

Pero Aromas del Alma no se dio por vencido conmigo, y las personas me siguieron pidiendo esta edición largamente agotada por dónde iba. Los que lo tenían no querían soltarlo y los que se iniciaban en los pasos con estos seres de luz que son los aceites esenciales me reclamaban su derecho a estas palabras enhebradas tan lejanas para mí. Entonces decidí volver a publicar Aromas del alma. Pensé en escribirlo de nuevo, en publicarlo exactamente igual, en darlo vuelta completamente y entonces lo leí. Y con la lejanía del tiempo y la distancia me enamoré de él como si no fuera mío. Trabajé con mis propios originales, los que descansaron en el cajón cinco años, lo enriquecí con mi experiencia ganada y hoy me encuentro frente a un hijo nuevo, maduro, listo para dar pasos firmes en terrenos extraordinarios.

Este es el Aromas del Alma de ahora, con el aplomo de la experiencia ganada y con el alma de niña de tantos años atrás.

Es una carta de amor, es un regalo para vos que lo estás leyendo, es un diálogo íntimo y cómplice entre vos y yo que amamos los aceites esenciales. Hoy, telepáticamente, firmo con vos un pacto de disfrute compartido en el lugar y en el momento en que estés. Hoy abrimos la puerta para jugar juntos al arte de sanar con Aromas.

Ara Cejas
©

Parte I

*El Arte de Sanar
con Aromas*



*En el principio, cuando todo lo creado esperaba a existir,
cuando todo era llamado a ser,
cuando sólo los Seres Etéreos
andaban suspendidos de la nada misma.*

*Las Manos Sagradas dieron vida y forma a semillas mágicas,
plantadas en el mismo vientre de la Madre Tierra
que las maternó, dándoles formas y colores, figuras y texturas,
mensajes encriptados para que cada Ser encontrara su hogar.*

*Ellos se convirtieron en aroma,
y del aroma y las semillas germinadas nacieron las plantas.*

*Gracias a las plantas, los animales
y los humanos pudieron existir.*

*Y se unieron todos a vivir en el mismo vientre en paz,
de manera que estos mágicos seres etéreos y eternos
estuvieran al alcance de la nariz*

cada vez que un alma de corazón puro les pidiera ayuda.

Así me lo contaron unos frascos que guardo entre mis tesoros.

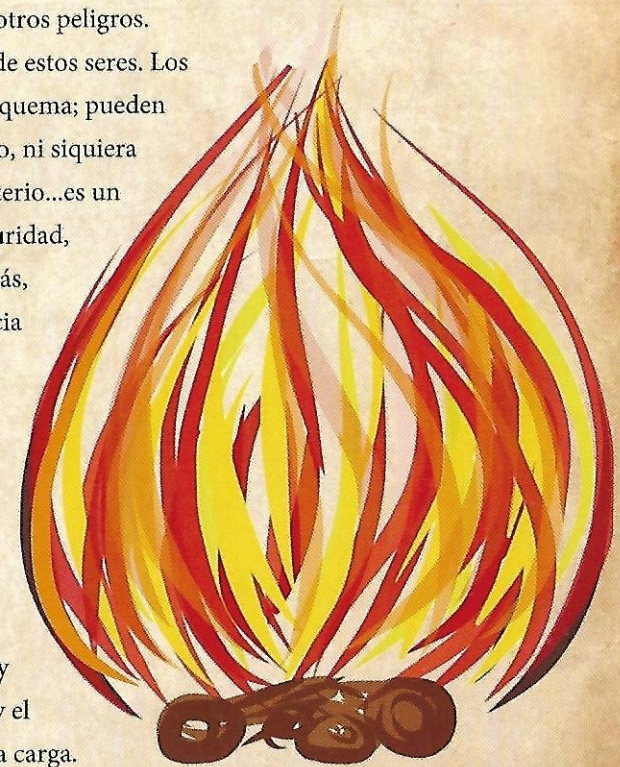
Historia Aromática de la Humanidad

Los perfumes naturales forman parte de la historia desde sus mismos comienzos. Antes que la ciencia, antes que la religión, antes que el arte, antes que el más rudimentario lenguaje, el ser humano incorporó los aromas para mejorar su vida.

Para comprender un poco la antigüedad a la que me refiero, debemos remontarnos a la generación de los primeros fuegos producidos. Aquellos fuegos que permiten a las personas el sedentarismo. Alrededor de las fogatas nacen las comunidades, grupos humanos que comparten luz y calor, cuecen sus alimentos y se protegen de los depredadores y otros peligros.

El fuego llama la atención de estos seres. Los ilumina, pero también los quema; pueden producirlo, pero no poseerlo, ni siquiera tocarlo...es un verdadero misterio...es un elemento que les brinda seguridad, pero también temor. Además, el fuego produce otra sustancia misteriosa: el humo que se eleva al cielo formando figuras que se pierden en el aire.

Por casualidad o por curiosidad, alguien una vez arrojó un pedacito de resina, o una especia, o una hierba...y el aire se llenó de perfume...y el humo se elevó con su preciosa carga.



El Alimento de los Dioses

El humo va hacia el cielo, el mismo lugar de donde viene el viento y la lluvia, el día y la noche, el frío y el calor, estos fenómenos que afectan enormemente la vida de las comunidades. Hombres y mujeres comienzan a mirar hacia arriba en busca de respuestas para sus necesidades. Así surgen las primeras ideas de deidad, que tienen que ver con las fuerzas de la naturaleza.

Y al calor del fuego, este elemento misterioso que transforma la materia, el ser humano encuentra la forma de comunicarse con los dioses. El humo que se eleva es ahora vehículo para las ofrendas que auguran buenos tiempos. Los aromas constituyen los primeros regalos destinados a la divinidad, y su naturaleza incorpórea los sitúa como el alimento de los dioses.

Estos primeros rituales dan origen a todas las religiones del mundo, que hasta el día de hoy siguen utilizando las ofrendas aromáticas en cada rincón del planeta.

Pero volvamos a las primeras comunidades. Imaginemos en contexto los rituales primitivos que utilizan resinas, maderas, especias y plantas para producir aroma. El humo que se eleva brinda alimento a los dioses, pero también perfuma el aire alrededor de la fogata, provocando mejoras en la respiración, calmando dolores y hasta generando estados de trance. De esta manera simple y práctica,

junto al fuego y los aromas naturales, nace la ciencia, la religión y la medicina. Y también, pero mucho más adelante, una mágica palabra *per fumum*, que significa literalmente “a través del humo”. Con el tiempo, el

saber se profundiza y los conocimientos y tradiciones se

transmiten de generación en generación. Para la época de las civilizaciones mesopotámicas, cargamentos de especias, resinas y exóticas plantas se constituyen en elementos tan valiosos que se toman como moneda de cambio (de ahí la expresión “pagar en especias”) y se utilizan en la medicina, la religión, la mística y la cosmética.

Egipto, Sacralidad y Medicina

Corriendo a través de las arenas del tiempo, llegamos a la época de las pirámides, los faraones y también de los deliciosos perfumes.

En el antiguo Egipto los aromas florecen en forma de ostentosas ofrendas, sofisticados medicamentos y exquisitos cosméticos. Un tiempo en que el clavo de olor, la canela, el incienso y la mirra son delicadas mercancías que llegan desde lejanas tierras a precios elevadísimos. A pesar del valor, el consumo de productos aromáticos es tan grande que los mercaderes recorren largas y peligrosas distancias para proveer a nobles y ricos de sus delicados aromas.

Los científicos egipcios son a la vez médicos, astrólogos, ingenieros y sacerdotes. El conocimiento de la época no tiene divisiones e incluye el arte de la perfumería y la medicina aromática.

Los egipcios elaboraban conos de grasa perfumada que colocaban sobre las cabezas. Con el calor, la grasa se iba derritiendo y engrasaba y perfumaba el cuerpo. A nuestros ojos esto puede parecer repugnante, pero en el desierto la grasa era necesaria para proteger la piel y en Egipto las manchas de perfume en la ropa eran un símbolo de riqueza.

Sus rituales incluían una gran cantidad de ofrendas aromáticas. La religión egipcia era sofisticada y ceremonial. Eran politeístas, y el culto a sus dioses se llevaba a cabo en los templos y en las casas. Las estatuas de cada dios estaban guardadas en los templos y los representaban. Los sacerdotes las untaban en ungüentos perfumados cada día para honrar al dios directamente. Los rituales egipcios eran complejos y muy costosos. En el templo de Ra (dios del sol) tres ofrendas diarias aseguraban la presencia del astro rey al día siguiente:

- ♦ Al amanecer quemaban acacia
- ♦ Al mediodía, mirra
- ♦ Al atardecer, un compuesto aromático denominado khiphi

El mencionado khiphi era una combinación de sustancias aromáticas con más de 15 ingredientes, altamente valuado en el antiguo Egipto, y no sólo por su utilización religiosa. En realidad, el khiphi es un buen ejemplo de la multiplicidad de usos de los aromas en esta época, ya que se masticaba para evitar el mal aliento, se tragaba como una forma de antibiótico, se colocaba en la piel como perfume afrodisíaco, se fumigaba en los ambientes para purificar el aire, servía como cicatrizante y antiséptico para heridas, cotidianas y de guerra y, como si fuera poco, también era usado como ungüento antiarrugas. Ya sé que suena como uno de esos productos imposibles que venden por televisión, pero si tengo que estudiar con rigor los aceites esenciales, la multiplicidad de usos aparentemente inconexos es equivalente al khiphi. Eso, claro, si se sabe cómo usarlos, si se los conoce en profundidad. De eso se trata este libro.

Las excavaciones arqueológicas en las tumbas egipcias demuestran la importancia de los cosméticos para la vida cotidiana. Tanto que formaban parte de los derechos salariales de los trabajadores. Dentro de las cámaras mortuorias se han encontrado cientos de elementos aromáticos, aceites perfumados, resinas y otros perfumes envasados en exquisitas vasijas de alabastro. Cuentan los que estuvieron allí que los perfumes seguían oliendo, 3500 años más tarde.



Grecia y Roma

La medicina griega consideraba que las flores blancas tenían poderes mágicos que se transmitían a través de sus aromas calmando estados nerviosos y malos humores. En otras palabras, creían que el mejor remedio para los

nervios y las tensiones era un paseo por un bosque de flores blancas.

Pero para ellos, como para nosotros, era bastante difícil hacer entrar el bosque en el balcón de sus casas. Entonces usaban coronas de flores blancas y llevaban ramos cuando se sentían nerviosos. Así el aroma de las flores caminaba con ellos y los tranquilizaba. Llamaban a este tratamiento *albuterapia*, que traducido significa terapia blanca.

Ramos y coronas de flores blancas. ¿Te suena?

Efectivamente, las flores blancas vienen acompañando novias al altar desde la antigua Grecia. Esta tradición, que tanto el novio como la novia usaban, tiene que ver con el principio terapéutico del paseo por el bosque de flores blancas. En ese momento tan trascendental, las flores blancas acompañaban tranquilizando y dando sensación de paz.

Los romanos toman de las civilizaciones anteriores a ellos (sobre todo Grecia), su enorme legado cultural.

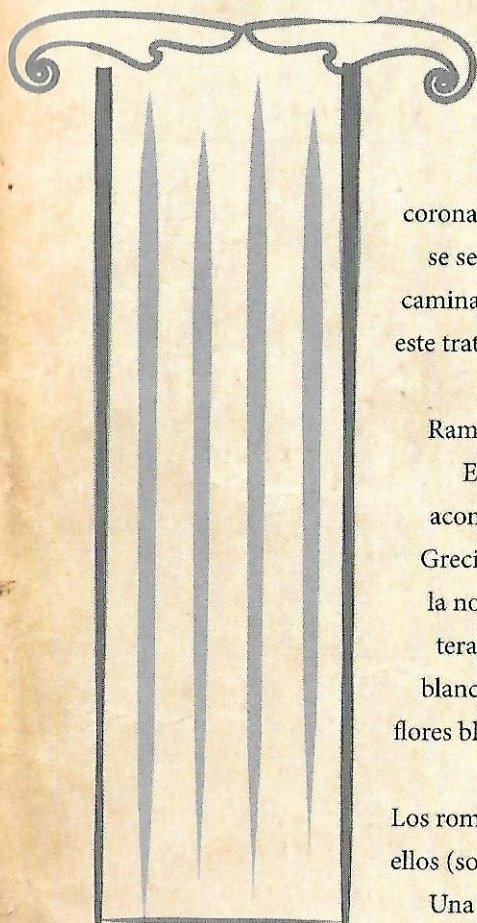
Una de las costumbres griegas que Roma hace propia es la de los baños. Estas instituciones estaban abiertas a todos los ciudadanos,

con aranceles de ingresos tan económicos que no constituían impedimento para ningún libre. Los baños romanos eran mucho más que una necesidad higiénica. Eran importantes centros sociales, mucho más desarrollados que lo que hoy conocemos como un club. Dentro de sus estructuras los bañistas podían comprar ungüentos y aceites perfumados en tiendas llamadas *unctuarium*. Los ciudadanos tenían la rutina de permanecer en el baño durante horas, alternando aguas termales, frías y calientes, dulces y saladas, con unciones de aceites aromáticos. Los hombres ricos solían llevar sus propios perfumistas, *unguentarius*, que diseñaban fragancias especiales para el deleite de sus clientes. En los baños se usaban tres formas de fragancia; *hedismata*, ungüento sólido de base grasa, usualmente, un perfume floral simple, como la rosa; *stimmata*, perfume líquido, que tenía como base el aceite de oliva; y *diapasmata*,

polvos perfumados con especias. Por supuesto, los aromas también formaron parte del lujo que caracterizó la decadencia del Imperio. Pétalos de rosas regando el coliseo durante la lucha de gladiadores, toneladas de resina quemadas en los triunfos y hasta conquistas de territorios para poseer fragancias más exóticas son ejemplos de la importancia del perfume para el lujo romano.

Grecia y Roma son la cuna de la ciencia como la conocemos. La palabra ciencia tiene su raíz etimológica en el latín *scientia*, que significa rajar, separar. La metodología científica separa el conocimiento para poder comprenderlo.

¿Se puede conocer verdaderamente si se separa el todo en partes? El libro que tenés en tus manos te invita a repensar el conocimiento en forma de imágenes integradoras, universos holísticos indivisibles y sensuales...otra forma de ciencia.



Las Arenas del Tiempo



La bien llamada Edad Oscura fue una época profundamente triste para el desarrollo de los aromas como acompañantes de las personas. Todo placer era considerado pecaminoso, el contacto místico con la naturaleza era castigado como satánico, y el arte de la curación a través de las plantas era brujería. A fuerza de terror y muerte, Europa fue “olvidando” todos los conocimientos logrados por sus antepasados, y sólo sobrevivieron las tradiciones folclóricas de las sociedades y los ritos que protegió

la Iglesia Católica y la Inquisición en su beneficio. Solo algunas de las hierbas sobreviven en la tradición oral de los pueblos y el enorme conocimiento se pierde en el olvido.

Sin embargo, en el esfuerzo por sobrevivir a enfermedades altamente contagiosas como “la plaga”, los médicos de la época usan máscaras con picos de pajarracos. Los picos estaban llenos de plantas aromáticas que limpiaban el aire para prevenir el contagio. Estos médicos empleaban los aceites esenciales de manera práctica, en las narices y los bastones que mantenían manos y aire limpio sin importar lo que tocaran.

Hacia el 1600, se hicieron famosos unos ladrones que tomaban como víctimas a enfermos de la peste negra en la zona de Marsella. Cuando, por fin, los apresaron, la justicia ofreció perdonarles la vida si compartían su secreto. Ellos se untaban el cuerpo con un vinagre perfumado de romero, clavo, mejorana y otros ingredientes aromáticos. La fórmula que salvó sus vidas salvó tantas otras vidas después de ellos. Pasó a ser un remedio clásico que aún hoy se puede conseguir.

Con el correr de los siglos, se comenzó a dar lugar nuevamente a las ricas fragancias por el simple hecho de ser deliciosas y llegaron a Europa, desde las exóticas tierras de las mil y una noches, los exquisitos perfumes que nunca dejaron de adornar los aires de Oriente, pero ya desprovistos de toda noción de salud y sólo empleados con fines cosméticos.

Aromaterapia



A principios de siglo, un perfumista francés trabajaba en su laboratorio cuando una explosión quemó severamente su mano, desesperado, buscó el recipiente de líquido más cercano y hundió su mano en él. A los pocos días casi no quedaba rastro de la lesión. El contenido del recipiente era aceite esencial de lavanda. Así, René Gattefossé comenzó a investigar las propiedades terapéuticas de los aromas y escribió un libro que llamó "Aromathérapie", y probó de manera masiva sus descubrimientos tratando a soldados de la segunda guerra mundial.

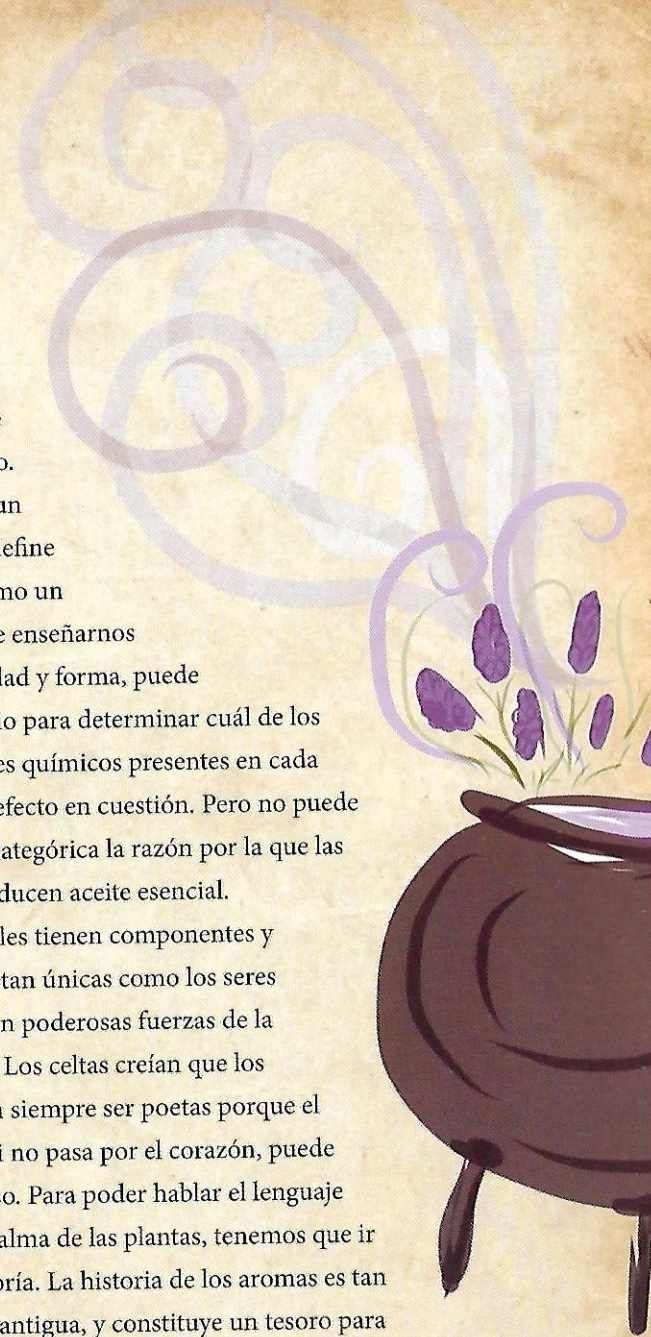
La aromaterapia científica es la disciplina que estudia los efectos terapéuticos de los aceites esenciales a través del método científico. Cientos de pruebas de laboratorio han continuado el camino que inició Gattefossé. Los aceites esenciales han probado ser sustancia objetivamente poderosa, biológicamente reconocida. Son ingredientes activos en medicamentos alopáticos mundialmente utilizados. En este sentido, la aromaterapia es una forma de conocimiento indiscutido, objetivo. El estudio de la aromaterapia científica es fundamental para conocer los alcances de esta maravilla a tu alcance con sólo abrir la botella. Estudiar, memorizar, conocer, ir más allá de un folleto con respecto al conocimiento de los aceites esenciales




es necesario. Pero no es suficiente.

Hay algo más en ellos, en su aroma, en su presencia, que tiene que ver con el misterio.

La ciencia puede brindar un listado de cualidades que define a cada aceite esencial como un prospecto medicinal, puede enseñarnos a usarlos en calidad, cantidad y forma, puede hacer pruebas de laboratorio para determinar cuál de los cientos de componentes químicos presentes en cada aceite es la causa del efecto en cuestión. Pero no puede explicar en forma categórica la razón por la que las plantas producen aceite esencial. Los aceites esenciales tienen componentes y personalidades tan únicas como los seres humanos, son poderosas fuerzas de la naturaleza. Los celtas creían que los maestros debían siempre ser poetas porque el conocimiento, si no pasa por el corazón, puede ser peligroso. Para poder hablar el lenguaje profundo del alma de las plantas, tenemos que ir más allá de la teoría. La historia de los aromas es tan moderna como antigua, y constituye un tesoro para la humanidad. Te invito a que entremos de lleno en el mágico mundo de los aceites esenciales.



Aceites Esenciales, Elixires de Vida



Al acercarnos una rosa a la nariz, al pasar junto a una planta de lavanda, al cortar el césped, cientos de partículas estimulan nuestros centros nerviosos para que percibamos su aroma. Estas partículas presentes en las plantas se denominan aceites esenciales. A través del ojo de un microscopio se pueden apreciar como pequeñas y coloridas burbujas que se encuentran en determinado lugar de la planta. Los aceites esenciales no son aceites. Son sustancias volátiles, de química compleja y muy concentradas. Pueden disolverse en alcohol y en aceite, pero no en agua.

No sabemos exactamente por qué las plantas producen los aceites esenciales, pero los alquimistas creían que el aceite esencial era la materialización del alma de la planta, es decir su quintaesencia, sustancia que contiene todas las características de la planta elevadas a la perfección. En efecto, los aceites esenciales bien extraídos conservan la mayor belleza, el mayor logro de la planta y la sobreviven eternamente. Realmente son un elixir de vida, juventud y pureza.

Los aceites esenciales son únicamente de origen natural, y no tienen paralelo con las esencias sintéticas que se

consiguen en el mercado.

Estos productos aromáticos son químicos con aroma

que no tienen ninguna propiedad terapéutica.

Los aceites esenciales pueden ser clasificados de diferentes maneras, una de ellas es según el lugar de la planta en el que son producidos. Por ejemplo:

Puntas floridas: lavanda, menta

Frutos secos: pimienta, enebro

Hojas y frutos: Pino, ciprés

Resinas: Mirra, incienso, benjuí

Flores: Rosa, jazmín, neroli

Raíces: Vetiver

Madera: sándalo, cedro

Cáscaras del fruto: bergamota, mandarina, naranja

Hojas, brotes y ramas: eucalipto, romero, teatree

La extracción de los aceites esenciales es un proceso complejo. Se requieren grandes cantidades de planta para obtener unos pocos gramos de aceite esencial.

Es por esta razón que los aceites esenciales suelen ser extraídos en su país de origen y luego comercializados al mundo. El lugar de procedencia de cada uno es fundamental en la calidad terapéutica del mismo. También, como en los vinos, de año a año se pueden percibir las diferencias en el aroma.

Los aceites esenciales son sustancia biológica, y como tal se adaptan a las condiciones que les toca vivir. Volviendo a la imagen de la respiración, los aceites esenciales que "respiran" las plantas son la respuesta directa al medio que les da origen. Una forma de intrincada poesía medicinal que los hace tan efectivos como cambiantes. Mutan, igual que nosotros, adaptándose al medio que los cobija.

Genios en botella. Eso son.

Alquimia

Un cuento sobre la destilación de aceites esenciales

Quieta, inmóvil, fija en la seguridad de su tallo, la flor reina entre sus súbditos. Está vestida de fiesta, tal como corresponde a alguien de su categoría. Todos en el jardín admiran su gracia y porte, símbolo de realeza.

Se sabe amada, se sabe elegida y conoce su responsabilidad; ser testigo y mensajera. Su breve reinado le reclama entrega. El perfumista la observa, se acerca a ella como pidiendo permiso y al acercar su nariz, roba parte de su alma.

-Aún no estás lista- le dice en un murmullo.

Las noches y las luces se suceden mientras la flor se abre generosa y su aroma madura hacia un perfume intoxicante, consistente, de una sensualidad insoportable. La flor se siente voluptuosa, llena de sí misma. Sus pétalos vibran al ritmo creciente de pasos que se acercan. El perfumista ha vuelto. Un par de tijeras de plata brillan con la luna en sus manos. Su nariz experta conoce de la plenitud que precede a la decadencia. Le sonríe con mirada cómplice, amante delicado que la toma entre los dedos separándola del tallo con un solo movimiento.

Con suavidad y susurros el perfumista coloca



la flor en el ventre sagrado del alambique, con agua fresca a sus pies. Entonces, una oscuridad pasmosa se adueña del lugar. La flor siente como sube la temperatura, primero tibia, luego caliente, luego insoportablemente hirviendo en el caldo de que es parte. La esencia, su alma, se eleva a pesar de ella abandonando su cuerpo en el candor de la entrega. El calor que la quemaba se hace alas en su alma que ya no está atada a nada. Por instantes, flota en éxtasis. Cada parte de su diminuto ser, ahora libre, se expande sin límites, sin el peso del cuerpo. Quiere volar, recorrer el universo, es gracia pura. Debajo de ella, sus antiguos despojos profanados: nada de la belleza anterior importa ya. Quiere salir del alambique, volar... volar; pero la salida está lejos, más allá de la serpentina.

Vueltas y más vueltas, y la opresión de las paredes. Hace frío, ella se achica, tiembla, se empequeñece más, más y más. Otra vez, la fuerza magnética la lleva al centro de sí misma. Vertigo, tensión, peso, densidad. Cae presa de la gravedad. La salida del alambique la encuentra gota, una, completa: esencia. *Ven conmigo*- le dice el perfumista, mientras la abraza en el cristal que la devuelve a la tierra.

Ya no habita el vestido de colores. Es ahora genio en una pequeña botella donde vivirá por siempre, libre de la decadencia y plena en juventud eterna.

La llamarán "fragancia" y será gozada y admirada cada vez que toque el aire.

Su sabiduría acariciará las narices para llegar al corazón, hogar de la esencia.

Los aceites esenciales son mucha planta sacrificada y trascendida. Si conciente de esto. Cada gota es un tesoro.

Cómo se hacen los Aceites Esenciales

La destilación por arrastre de vapor es la forma más común de producción de aceites esenciales. En realidad, solo se puede decir que los aceites esenciales son tales cuando se producen usando este sistema.

En rigor, los aceites provenientes de la prensión de la cáscara de las frutas se denominan "aceites", como el aceite de limón, el aceite de naranja o

el aceite de bergamota.

Los aceites producidos por extracción por solventes volátiles se denominan "absolutos" como el de rosa, o de jazmín; o resinoides,

como el incienso, benjuí y la mirra.

Se basa en la premisa de que los aceites esenciales

son arrastrados por el vapor de agua caliente.

Para esta técnica se utiliza el alambique. Este aparato, como muestra la ilustración, tiene dos partes unidas por un tubo. La primera, más grande, contiene agua y las hierbas, y recibe el calor directamente. El tubo es refrigerado y el segundo recipiente recibe el agua y el aceite esencial, que como no es soluble en agua se separa, facilitando la recolección.

El agua caliente se transforma en vapor y sube a través de las plantas. Las partículas que guardan el aceite esencial ceden y entregan su contenido, que sube con el vapor hacia el tubo refrigerante. El tubo baja rápidamente la temperatura del vapor y lo condensa (es decir lo vuelve a estado líquido). En este estado cae en el segundo recipiente ya separado el aceite esencial, que flota en el agua. El agua que acompaña el aceite esencial es llamada hidrosol o agua aromática y es muy utilizada en la industria cosmética.

La técnica de la destilación fue creada por el gran médico árabe Avicena, y luego fue tomada por los alquimistas. El procedimiento implica la muerte de la planta a su forma física para dar lugar a la esencia pura que la preserva en estado de perfección y libre del decaimiento. El plomo en oro... la planta en esencia pura.

Pureza, Garantía de Calidad

A la hora de usar los tesoros de la naturaleza, es importante reconocer los verdaderos aceites esenciales. La gran mayoría de productos que se pueden conseguir en el mercado son químicos aromáticos, sin ningún rastro de vida ni uso terapéutico.

Antes de comprar un aceite esencial debemos tener en cuenta:

Nombre científico:

Si es aceite esencial, el nombre científico figurará en la etiqueta.

Fragancia:

El aroma claro y fuerte de un aceite esencial es inconfundible. Huele a la planta. Puede que te resulte "demasiado rústico".

Proveedores de confianza:

Las personas que comercializan aceites esenciales, conocen detalles de su procedencia y utilización. Preguntar es una buena forma de asegurarse la pureza del producto que se va a adquirir.

Precio:

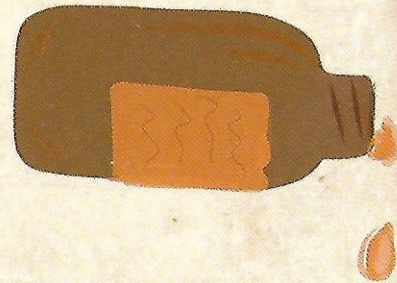
Los aceites esenciales tienen una enorme variedad de precios. Si todos los aromas tienen el mismo precio, es porque se trata de químicos. Además, los aceites esenciales tienen un costo claramente superior al de las esencias sintéticas.

Rendimiento:

El aroma de un aceite esencial debe ser muy concentrado, y 1 gota debe tener gran poder de perfume. Las recetas en este libro están calculadas para aceites esenciales puros. Si, al usarlos, te das cuenta de que las cantidades no son suficientes, probablemente estés frente a un aceite esencial diluido.

Preguntas tramposas:

Si tenés dudas acerca de un proveedor, preguntale si tiene aceite esencial de melón, sandía o coco. Si te dice que sí, salí corriendo. Estos aromas son imposibles de extraer.



Cuidando tus Aceites Esenciales

Una vez que los aceites esenciales hayan llegado a tu vida, te darás cuenta de que son tesoros naturales que están a tu disposición con sólo abrir la botella. Pero como toda gran obra de arte los aceites esenciales requieren de algunos cuidados. A continuación encontrarás las recomendaciones para conservar tus aceites esenciales maravillosos por mucho más tiempo.

Dejarlos en frascos de vidrio color oscuro:

Los aceites esenciales presentes en el mercado están envasados en este tipo de botella que protege de los cambios de temperaturas y de la luz.

Procurar abrir los aceites esenciales lo menos posible:

Los aceites esenciales son sustancias muy volátiles que se evaporan con facilidad. Tenerlos abiertos generaría desperdicio y podría contaminarlos.

Proteger los aceites esenciales de la luz del sol y fuentes de calor:

Las luces fuertes, ya sea del sol como de las lámparas eléctricas, pueden descomponer los aceites esenciales. Si, al comprarlos, se los ve expuestos en vidrieras al sol o bajo luces fuertes, es mejor recurrir a otro proveedor.

Duración de los aceites esenciales:

Los aceites esenciales bien cuidados pueden ser tesoros que perduran por mucho tiempo. En mi colección cuento con aceites esenciales comprados hace más de diez años que conservan intacto su exquisito aroma. Tené en cuenta que los cítricos tienen una vida útil mucho menor que el resto, es conveniente utilizarlos dentro del año de ser comprados.

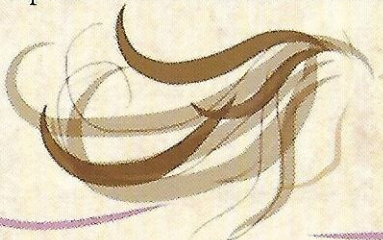
Preservar los aceites esenciales de ambientes muy húmedos:

Colocar las botellitas de aceites esenciales en ambiente húmedos, como el baño, es mala idea. Una buena alternativa es conservarlos en cajas de madera. Las cajas que se venden para saquitos de té son ideales, porque tienen gran capacidad, la altura justa y divisiones que permiten clasificar los aceites esenciales.

Siguiendo estas simples recomendaciones, obtendrás el mayor beneficio de tus aceites esenciales y podrás aprovechar estos elixires de vida por mucho más tiempo.

Olfato, el más sutil de los Sentidos

Nuestros antepasados usaban el olfato todo el tiempo. El aroma les avisaba si se acercaban depredadores, dónde se podía encontrar alimento y el estado del mismo. A medida que se comienzan a formar comunidades, el sentido del olfato parece ser menos necesario. En nuestros días de enormes ciudades y rascacielos, la mayoría de nosotros considera al supermercado como fuente de alimento y las cerraduras como medida de seguridad. Ciertamente, el olfato no reviste ninguna importancia de vida o muerte



en la actualidad.
Sin embargo, la especie evoluciona y el olfato permanece.

Muchas veces, los científicos se han preguntado el porqué de esto sin encontrar respuesta segura. Sí resulta claro que el olfato es fundamental en los primeros momentos de vida. Al nacer, el bebé reconoce a su mamá por su olor, naturalmente familiar para él, aunque nunca lo haya sentido antes. Es por eso que una de las principales recomendaciones que se hace a los nuevos padres es que no usen perfumes ni elementos perfumados, porque “enmascaran” los aromas naturales del cuerpo de papá y mamá. Muchos pediatras recomiendan a las madres colocar una prenda de ropa usada en la cuna a modo de osito, para dar al bebito una sensación de tranquilidad y seguridad. El olfato es conexión instintiva primigenia.

El olor del pasto recién cortado puede hacer que retrocedamos años en el tiempo y llevarnos a nuestra más tierna infancia. Un amor de juventud puede estar completamente superado, pero el aroma de un viejo sweater seguro activará rápidamente nuestra circulación y un torbellino de emociones despertarán nuestros sentidos. ¿Por qué es esto? Simplemente porque los aromas se relacionan con nuestra parte más primitiva, aquella parte que compartimos con los animales.

El olfato tiene como receptor la parte límbica del cerebro, aquella arcaica, no racional, regida por el principio básico del instinto. Esta parte del cerebro no piensa, no habla, simplemente actúa, siente y toma decisiones. La mayor parte de la información recibida a través del sentido del olfato nunca será procesada a nivel consciente, y sin embargo, influenciará nuestras vidas de maneras inesperadas. Además, la

cantidad de aroma en el aire que necesitamos para “sentir” olor es veinte veces mayor a la que necesita nuestro sistema nervioso para reaccionar a ese estímulo. En otras palabras son muchas las veces que la nariz, como a ese zorrino de dibujo animado, nos lleva por senderos perfumados



sin que nos demos cuenta de que olemos.

Me fascina pensar en esto. Me fascina trabajar con aceites esenciales en niveles imperceptibles tanto como llenarme de ellos cuando tengo ganas. Son efectivos en cantidades mínimas. Son placenteros, también, pero eso no es lo que los hace poderosos.

La parte límbica del cerebro que mencionaba, implica lo intuitivo y los sentimientos. Quizás es por eso que los aromas nos evocan una experiencia de manera tan vívida. Simplemente, el recuerdo es como vivido de nuevo. Personas, lugares, todo tiene su propio aroma. De esta manera los olores nos relacionan con el mundo de maneras insospechadas. Usamos expresiones como “esto me huele mal” y fruncimos la nariz. No sabemos por qué, pero puede que el olfato nos prevenga de peligros mucho más de lo que pensamos.

Desde la zona límbica del cerebro la información recibida a través del sentido del olfato es enviada a otras partes del organismo, que responden a los olores, aún sin conciencia de la recepción del aroma.

De esta manera simple, quiero contarte cómo funciona el olfato. Siempre olemos más de lo que creemos, el organismo reacciona al aroma mucho antes de tener conciencia de percibir el mismo.

En la naturaleza, la comunicación a través de los olores se vuelve más sofisticada. Nuestros animales domésticos se escapan para perseguir una hembra en celo que está a kilómetros de distancia. Reciben el llamado y responden. Estos mensajes encriptados en el aire son llamados feromonas. Los humanos las tenemos y respondemos a ellas de manera inconsciente. Mucho se ha dicho sobre el uso de feromonas en perfumes sensuales. Lo cierto es que podemos usar estas feromonas vegetales que son los aceites esenciales, acompañando (no enmascarando) nuestros aromas naturales. Las plantas nos regalan todas sus virtudes y su seducción a través de los aromas.

Usá los aromas para mejorar tu vida, cuidá tu olfato (lo que también significa prestar atención a tu intuición) y, sobre todo, conocé el mundo con tu nariz abierta.

Ejercitando la nariz

Cuidar tu nariz y ejercitarla es gran parte de lo que necesitás para practicar el arte de crear aromas. El cigarrillo y la polución son los grandes enemigos del olfato. Pero hay casos muy extraños de personas que no tienen olfato por otras razones. Este trastorno se denomina anosmia.

Recuerdo el día en que Marianela llamó a mi atelier. Tímidamente, me contó que había tenido un accidente automovilístico, que tenía suerte de estar viva, pero sin olfato. La única secuela del accidente era ésta.

Marianela había leído sobre mi taller de aromas y pensó que nada mejor que la aromaterapia para ayudarla con su particular problema. Angustiado, me contó que la pérdida del olfato había significado mucho para ella. Perdió 10 kgs. porque la comida había perdido su sabor, casi se intoxica un día en que, por el frío, limpió con lavandina pura el suelo de su casa con las ventanas cerradas, y, sobre todo, no pudo disfrutar de los ricos aromas que amaba en su vida. Por suerte, el olfato es casi siempre, recuperable y juntas nos pusimos en campaña y diseñamos un plan a su medida. En tres semanas, se animó a tomar un curso de aromas y en una de las clases, tomó un papel perfumado, lo llevó a su nariz y se le iluminó la cara. “Vainilla”, dijo radiante. Había reconocido su primer aroma en años.

No importa cuán dañado esté tu sentido del olfato. Hay grandes posibilidades de que lo puedas recuperar. Aún si no lográs la recuperación olfativa, aún si no sentís perfume, tu vida se puede ver beneficiada por el uso terapéutico de los aceites esenciales.

Ejercitá tu nariz todos los días oliendo flores, especias y plantas. Usá aceites esenciales en tu vida cotidiana y descubrirás que día a día tu olfato se expande. Recordá que se trata de un sentido olvidado que espera ser despertado y utilizado para brindarte placer y salud.

Formas de Uso de la Aromaterapia

Los aceites esenciales son sustancias concentradas que deben ser usadas en pequeñas diluciones. Hay cientos de formas de uso de estos mágicos extractos naturales. En realidad se podría decir que hay tantos usos de los aceites esenciales como personas que los usan. La aromaterapia reconoce dos vías de utilización: a través del aire y a través de la piel. A lo largo del libro encontrarás una receta recomendada para cada aroma. Por favor, usalas como base para disparar tu creatividad llevando los deliciosos aromas naturales a tu vida como más te guste.

Estas son fórmulas comunes a todos los aceites, reconocidas en la aromaterapia, rápidas y versátiles. Te invito a meter la nariz entre las recetas que figuran para cada aceite esencial, a aplicarlas en otros aceites, a crear tus propias recetas. Aquí tenés la base, el ABC del uso práctico de los aceites esenciales, para que comiences a crear tus propias formas:

Difusores ambientales

Una de las ventajas del uso de los aceites esenciales es la posibilidad de crear un ambiente sanador para todos los presentes en cosa de segundos. Es bueno usar los aceites de esta manera si buscas limpiar el aire o simplemente querés que huela rico.

Hornillos:

Los hay a vela y eléctricos, que funcionan con el calor de una lamparita eléctrica. Puede que te sorprenda saber que la forma más conocida de uso de los aceites esenciales es la menos recomendada. No te asustes, no quiere decir

que está mal. Simplemente los aceites esenciales son alterados por el calor. Se volatilizan rápido, sí, pero pierden parte de su valor terapéutico en el proceso.

A la hora de elegir un hornillo,

es importante que tengas en cuenta algunas cosas:

Debe tener dos piezas, con la superior lo suficientemente grande para contener unos 100 ml. de agua y la inferior con un acceso cómodo a la fuente de calor; ya sea vela o lámpara.

Usá el cuenco superior con agua tibia y controlalo para evitar que un exceso de temperatura queme el aceite esencial.

Los hornillos a vela deben estar siempre a la vista. Tené en cuenta que es un fuego encendido. Precaución.

Humidificadores de aromaterapia:

Estos lindos aparatos eléctricos difuminan

partículas de agua con aceite esencial

humidificando el ambiente. Funcionan creando

una niebla con el agua perfumada. Son muy

silenciosos y vienen equipados

con luces de colores. Son ideales para

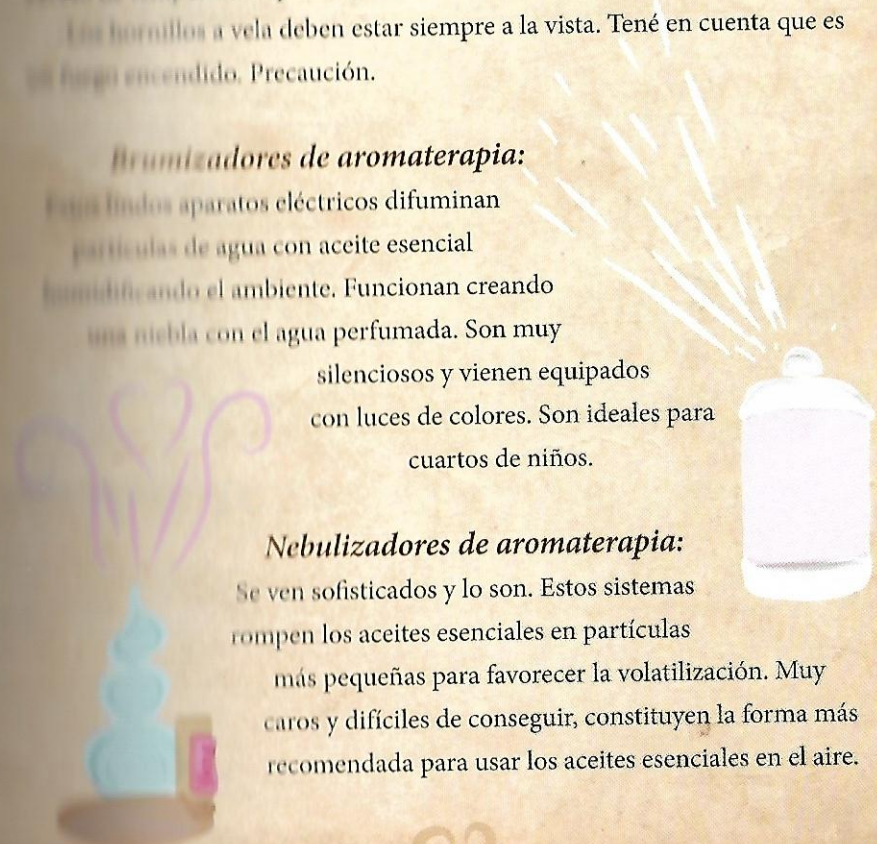
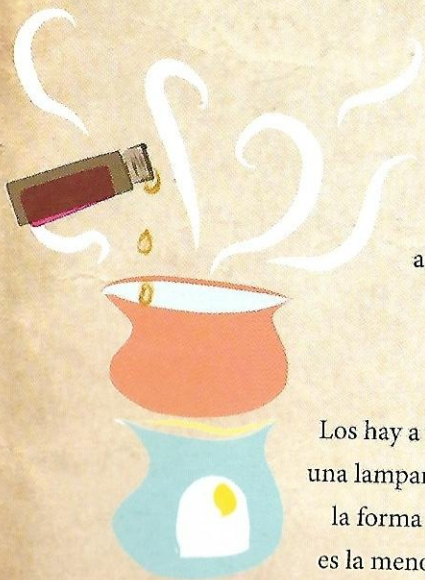
cuartos de niños.

Nebulizadores de aromaterapia:

Se ven sofisticados y lo son. Estos sistemas rompen los aceites esenciales en partículas

más pequeñas para favorecer la volatilización. Muy

caros y difíciles de conseguir, constituyen la forma más recomendada para usar los aceites esenciales en el aire.



Difusores pasivos:

Cualquier objeto perfumado con aceite esencial puede ser un difusor de aroma. Un poco de aserrín se puede transformar en potpurri si lo perfumas. Un algodón con una gota de aceite esencial en la salida de aire de tu auto lo perfumará en segundos. Telas, almohadones, cerámicas, adornos, toda fibra natural puede ser una buena base para llevar los aceites esenciales a tu casa o a tu trabajo. Tené en cuenta que donde tengas una corriente de aire en movimiento, tenés la posibilidad de usarla a tu favor para perfumar el aire. La creatividad no tiene límites. Jugá con tus aceites.



Aceites esenciales a flor de piel

El arte exquisito de la dilución te permite jugar al alquimista preparando productos que van a mejorar tu vida. Tené en cuenta siempre que menos es más. Los aceites esenciales son efectivos en pequeñas diluciones y no ganan eficiencia en grandes concentraciones.

Aceite para baño y masajes:

Hipócrates recomendaba un baño aromático y un masaje perfumado cada día para mantener la salud en cuerpo y alma. Para preparar tu propio aceite perfumado, sólo necesitás una cucharada de aceite vegetal base y 3 a 5 gotas del aceite esencial que quieras.

Mezclalos y ya está.



Para el baño de inmersión: Luego de llenar la bañadera, agregá el aceite perfumado y bañate normalmente. Tu cuerpo recibirá nutrición y tu piel quedará espléndida. No necesitás enjuagarte.

Para la ducha: Luego del jabón, aplicá el aceite en tu cuerpo con la mano o con una esponja masajeando suavemente. Tu piel absorberá lo que necesite y el resto se lo llevará el agua.

Para masajes: Con tu aceite podés dar masajes que al mismo tiempo nutran la piel del que lo recibe, utilizando las propiedades de los aceites esenciales.

Animate a agasajar a los tuyos con un delicioso masaje aromático.

Te recomiendo preparar el aceite justo antes de usarlo, y no dejar preparada una gran cantidad, porque el aceite vegetal se oxida con facilidad y se vuelve rancio.

Nunca uses aceites minerales en tus preparaciones con aceites esenciales.

Sales de baño:

Elaborar sales de baño es fácil, rápido y económico. Vas a disfrutar mucho preparar tus propias sales para usar, regalar o vender. Pero antes de compartir cómo hacer sales de baño, te cuento para qué sirven.

El cuerpo humano se beneficia mucho con el agua de mar. Un verano tuve un problema dermatológico y el médico me preguntó si tenía en vista algún viaje a la playa, que si era así, bañándome en el mar desaparecería todo mi brote. Efectivamente una semana y tres chapuzones marinos más tarde, el problema había desaparecido completamente. El cuerpo pierde mucha sal a través de la transpiración, por eso las bebidas para deportistas son bastante saladas. Los buenos baños de sal tienen un efecto vigorizante, una sensación de que “vuelve el alma al cuerpo”.

Te recomiendo darte un baño de sales semanal de 10 minutos.



La forma más rápida y fácil de preparar sales de baño es

ésta:

Necesitás 1 kilo de sal marina (te sugiero que lo compres en una tienda naturista para asegurarte su calidad).

Colocá la sal en una bolsa plástica y agregale 15 gotas de tu aceite esencial favorito.

Mezclá bien, la sal absorberá el aroma rápidamente.

Si querés podés agregar colorante para jabones para dar color a tus sales.

Envasá en botellas, bolsas o cajas, al reparo de la humedad.

Usá una taza de sal por baño en agua tibia.

Podés agregar otros productos a tus sales para dar efectos más divertidos, te sugiero pétalos de rosa, hierbas y pedacitos de frutas disecadas.

Crema:

Es la mezcla imposible entre el agua y el aceite. Es, también, el cuidado más común de la piel. Puede que sea algo que usás todos los días. Por eso es una muy buena idea poder preparar la propia, con los aceites esenciales que quieras. Es importante que busques una crema base hidrosoluble de buena calidad, que es la que se usa en los preparados medicinales. La podés comprar en farmacias y tiendas especializadas.



En el libro tenés algunas ideas de cremas elaboradas, pero para todos los días, te sugiero esta fórmula de hidratante corporal:

100 gramos de crema base

10 ml. de aceite de jojoba

15 gotas del aceite esencial que elijas

Mezclalo bien para asegurarte de que esté integrado.

Una buena forma de llevar los aceites esenciales a flor de piel.

Compresas:

Si bien los aceites esenciales no se disuelven en agua, le transmiten sus propiedades. Las compresas pueden ser frías o calientes, según la necesidad. Para hacerlas, vas a necesitar un fuentón de agua, el aceite esencial y unos paños de tela de algodón. Una o dos gotas en el agua son suficientes. Se sumerge el paño, se escurre y se aplica en la zona afectada. Me gusta usar compresas frías de lavanda para golpes, de menta para la fiebre y calientes de eucalipto para resfríos. Mi abuela me preparaba unas compresas secas, calentadas con la plancha, con aroma a manzanilla, que eran capaces de vencer la tos a fuerza de puro mimo. En este caso, pulverizar el agua con una gota de aceite esencial durante el planchado y aplicar las compresas tibias en el pecho.

Caminando Aromas

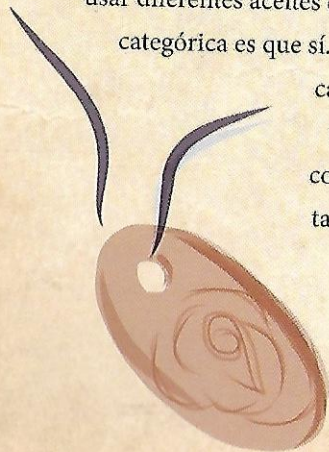
Llevo una vida trabajando con aceites esenciales. He pasado por muchas etapas. Confieso que cuanto más conozco de los aceites esenciales, menos los uso. Menos en cantidad, quiero decir. Es que los aromas naturales son efectivos en proporciones minúsculas y soy consciente del valor de infinito tesoro que tiene cada preciosa gota.

Es por eso que la principal manera en que uso los aceites esenciales es aprovechándolos en su mínima expresión: una gota. El vehículo que prefiero tiene tanto de práctico como de poético; un colgante que, como precioso relicario, lleva el más delicado de los secretos, el aroma exquisito que me acompaña. Son piezas de cerámica o de algodón, que por el tipo de material poroso absorben los aceites esenciales retardando su evaporación. De esta manera los volátiles compañeros permanecen todo el

día limpiando y embelleciendo el aire que respiramos.

Una de las preguntas más comunes que recibo en cada taller es si se pueden usar diferentes aceites esenciales en una misma anforita. La respuesta categórica es que sí. Desde mi experiencia, tengo anforitas que han caminado conmigo años y conservan vestigios de tantos aceites esenciales que me acompañaron, como una metáfora de que somos lo que somos y también los caminos que vamos caminando.

Puede que te cuentes entre las personas que prefieren tener un colgante para cada aceite. También es una alternativa respetable. Como dije antes, hay tantas formas de uso de los



aceites esenciales como personas que los usan.

Me gusta referirme a las sencillas anforitas como a dispositivos de alta tecnología. Las anforitas de aromaterapia cuelgan del cuello pendiendo justo sobre el pecho. Cuando el pulso se agita por estrés, el aceite esencial se irradia por el calor de una forma íntima. Usar los aceites esenciales como un aura de protección y salud es reconocer a la esencia como ser vivo, además de generar una atmósfera propia que acompaña nuestros pasos como alas de ángel.

Con la anforita funcionamos como nuestro propio difusor de aroma, perfectamente adecuado para lo que necesitamos, en el momento justo.

He diseñado anforitas por años y he pasado por cantidades de formas y materiales para adaptarlas a la forma de vivir de cientos de clientes y amigos.

Estas son mis favoritas.

Perfumeros de cerámica:

Los primeros que usé y que diseñé. Tienen forma de anforita, minúscula botella abierta de cerámica. Las mejores están hechas de gres, un tipo de cerámica

que se cuece a temperatura muy alta, lo que le da una gran durabilidad y resistencia a los golpes. Si bien parecen portar una gran cantidad de aceite esencial, una gota es suficiente. Este tipo de anforitas son vistosas y llamativas, suelen estar decoradas, funcionan como un accesorio.





Relicarios de plata:

Una alternativa artística y elaborada de anforita.

Se trata de una pieza de joyería con bisagras, cierre y orificios para permitir que el aroma se expanda. Tiene dentro una pieza de algodón tejida que funciona como base para el aceite esencial.

Una señora anforita, para sibaritas aromaterapéuticos.

Ovillitos de algodón:

Un invento brillante de mi amiga Belén. Coloridos, alegres, livianos y efectivos, son diminutos ovillos de algodón cosidos a mano que suelen ser los favoritos entre los niños y unos cuantos adultos.



Medallones de arcilla:

Una medalla de arcilla, cocida al punto justo para tener porosidad y resistencia a los golpes. Puede llevarse debajo de la ropa como amuleto invisible o lucirse, de acuerdo con el día. El diseño en relieve ayuda a la rápida absorción del aceite esencial, evitando posibles manchas en la ropa.

Cómo limpiar tu anforita

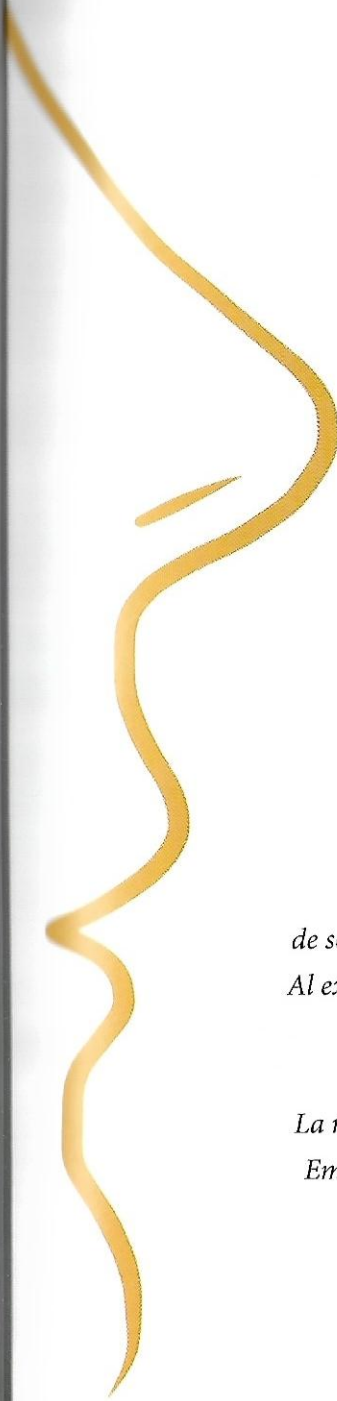
Por lo general, los aceites esenciales son más que suficiente para tener tu anforita limpia y rozagante, pero si el uso ha dejado su estela de suciedad, podés lavarlas con agua y jabón y sumergirlas en alcohol medicinal un rato.

Como las grandes cosas de la vida, es la sencillez lo que cuenta.

Parte II

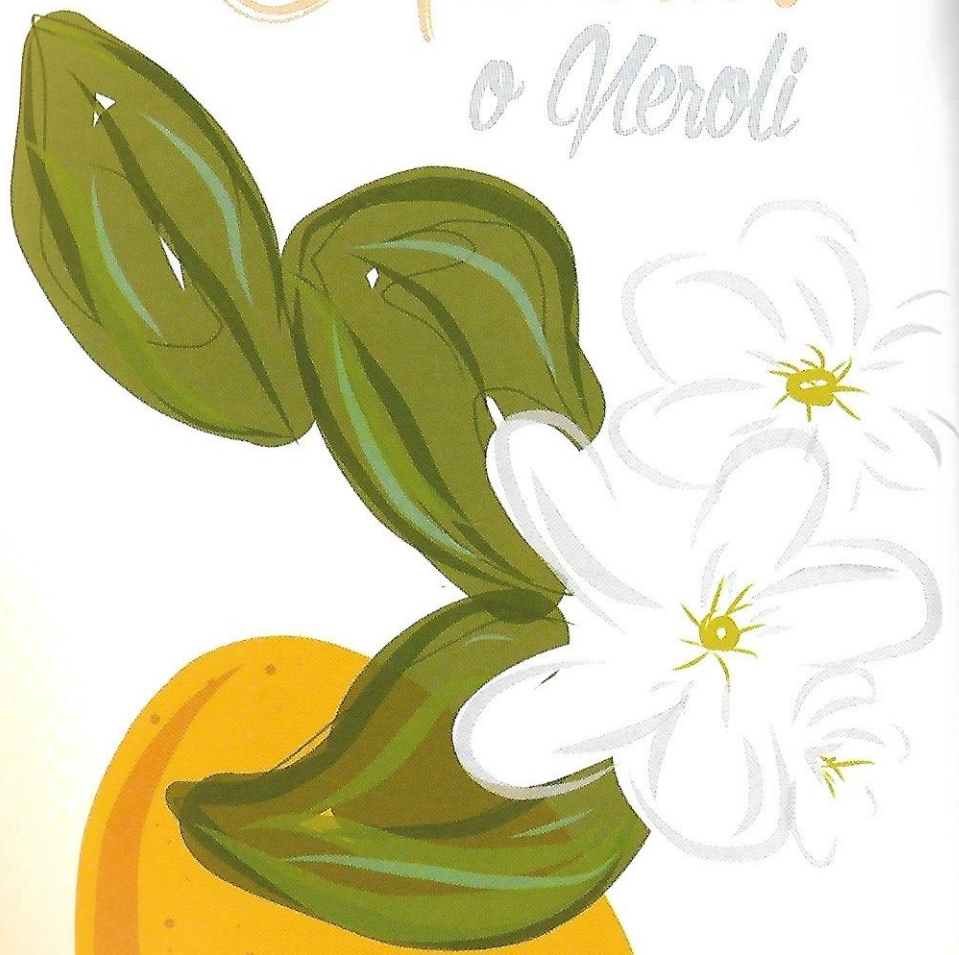
*Aromas
del Alma*





*Algo misterioso pasa al nacer.
Nuestra nariz inspira por primera vez.
Por primera vez, un universo etéreo
interactúa con nosotros.
Nunca más estaremos solos.
El aire continuará entrando
y saliendo, en la alquimia
que llamamos respiración,
que nos transforma
y transforma el aire mismo
que compartimos con el entorno.
Poderosa comunicación entre personas,
animales y plantas volando por el aire.
La Madre Tierra exuda, generosa,
cientos de aromas para disfrutar
del paso por el mundo.
Estos aromas están llenos de historias,
de secretos sopladados a la nariz, de pura belleza...
Al expulsar el último aliento nuestra vida terrena
se escurrirá del cuerpo como un soplo.
Soplo seremos para alguna vida nueva.
La respiración es el acto que nos mantiene vivos.
Embellecer el aire es embellecer la vida misma.*

Azahar o Neroli



*Dulce capullo del Naranja. Maestro de la receptividad.
El Neroli llega a tu vida para llenarla
de la tranquilidad necesaria para ver las señales,
las luces en el camino que marcan el sendero del alma.
Bríndate al sereno descanso de la flor de la paciencia.
Grandes cosas esperan a quien sabe esperar.*

Como compañero y como símbolo, la flor del naranjo ha estado presente en los casamientos desde la época de la antigua Grecia. Los clásicos ramos y tocados de flores de azahar eran usados como una forma de conservar la calma y aplacar los nervios característicos del camino al altar. El azahar mismo representa el ritual de matrimonio. Es una flor blanca, que florece por periodos muy cortos de tiempo y deleita con su aroma a todo el que se acerca. Los novios se ofrecen el uno al otro en la plenitud de sus vidas con el entusiasmo y la alegría que despliegan como el mismo aroma del azahar.

El aroma del azahar se hizo popular en la Italia del siglo XVII gracias a la princesa Ana María de Neroli, que se perfumaba tanto que al pasar dejaba el delicioso perfume por los pasillos y en los salones. Por esta época, los más destacados perfumistas usaban sus mejores fragancias para perfumar el cuero que luego se empleaba en la fabricación de guantes, un regalo muy apreciado entre la nobleza. Gracias a Ana María se pusieron de moda los guantes perfumados con azahar, que comenzaron a circular por la nobleza europea con el nombre de "guantes de Neroli", a tal punto que en nuestros días las palabras "azahar" y "neroli" son sinónimos.

Otro personaje histórico apasionado por la flor del naranjo fue Napoleón Bonaparte, que la utilizó como ingrediente de su Agua Imperial, que sirvió para estimular a sus tropas antes, durante y después de la batalla.

El azahar ejerce sobre nosotros una suave acción calmante, refrescante y equilibrante. Es muy útil como ayuda para conciliar el sueño tanto en chicos como en grandes. Su aroma, entre floral y cítrico brinda una sensación de frescura. El agua de azahar (subproducto de la destilación del aceite esencial) es excelente para la piel.

Palabras clave:

Antidepresivo

Relajante

Equilibrante

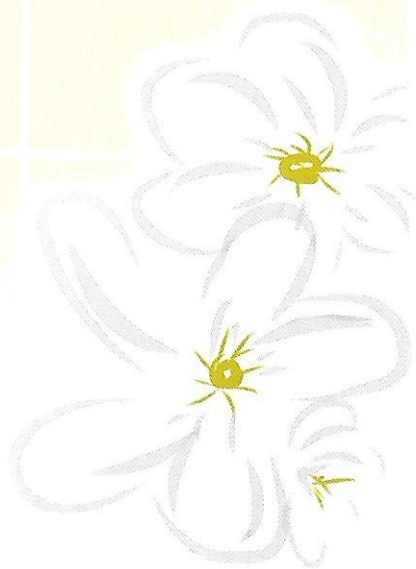


AZAHARES CAMINO AL ALTAR

*La flor del naranjo,
presente en los
matrimonios desde
los griegos, es un
conjuro de amorosa
paciencia
y frutos por venir...*

Nombre científico:

Citrus Aurantium



Energía:

Relajante.

Parte utilizada:

Flor.

Forma

de extracción:

Destilación por
arrastre de vapor.

RECOMENDACIONES

Estrés:

El azahar es un poderoso relajante. 5 gotas de azahar en el baño (ver formas de uso) te ayudarán a dejar de lado el estrés cotidiano para poder descansar y ver lo positivo de la vida.

Cuando el acelerado se lleva lo mejor de vos, permite que el influjo de una gota de Neroli te vuelva a la paz.

Hiperactividad:

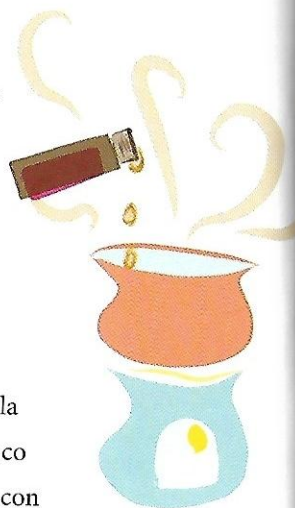
Para niños revoltosos, unas gotas de aceite esencial en el hornillo.

Malestar digestivo:

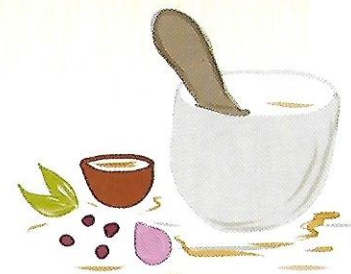
Si los nervios afectan tu digestión, aplicá en la zona abdominal un poco de aceite para masajes con suaves movimientos circulares.

Piel:

Vaporizá agua de azahar en la cara para refrescarla y tonificarla.



Mi Receta Preferida



Aceite de Infusión de Azahar

Podés usar esta preparación en el agua del baño, o para masajes sin necesidad de diluirlo. Dejará tu piel suave, tersa y exquisitamente perfumada.

En época de floración de los naranjos (en Argentina es septiembre-octubre) bien temprano a la mañana recolectá azahares y colocalos en un frasco esterilizado de vidrio sin aplastarlos. Agregá aceite de germen de trigo hasta cubrir las flores.

Guardalo en un lugar oscuro por tres días. Colalo con un lienzo limpio y escurrí con las manos para separar el aceite de las flores, y listo para usar.

Para conservar tu aceite, te recomiendo que lo guardes en la heladera. Las flores que usaste, podés reutilizarlas como abono para tus plantas.

El Azahar en perfumería

El azahar combina bien con casi todos los aromas, en especial:

Rosa, Jazmin:

Para aromas florales frescos.

Enebro:

Para colonias especiadas unisex.

Sándalo, Cedro:

Para perfumes masculinos.

Manzanilla, Geranio:

Para composiciones campestres.

Bergamota:

Para colonias infantiles.

El aroma del azahar suaviza

aromas muy fuertes

y los refresca.

Es ideal para

perfumes de verano.

Benjuí

Una dulce caricia
te toma
de la mano
para enseñarte
la alegría del
estado de comunión
perenne, la religión
concreta, el alegre ida y
vuelta entre
el cielo
y la
tierra.
Para
cada
acción
hay una
reacción.

Permite que
el Benjuí te
enseñe a dar y
recibir divinidad
con cada acto
de la vida. Canta
una canción a dios
tejida
entre las
voces del cielo
y de la tierra.

Las resinas son el fluir de las maderas.
Profundamente sabias.

Creo que se pueden contar las historias
devocionales de los pueblos a través del
estudio de las resinas que los han acompañado.
El benjuí, tan sagrado, tan presente en las
religiones desde el antiguo Egipto, es un aroma
alegre, que induce a la celebración pequeña, que
sana con dulzura, tibio como un abrazo.

El aroma del benjuí es dulce, profundo
y muy relajante. Invita a observar las señales del
camino como regalos mientras sana heridas y
tosos, dolores de huesos y males del alma.

La Biblia menciona al benjuí en varias
oportunidades, tanto para sahumar los templos
como para óleos de unción para los devotos.

La consistencia del aceite esencial de benjuí es
viscosa, pegajosa y su color es marrón oscuro.

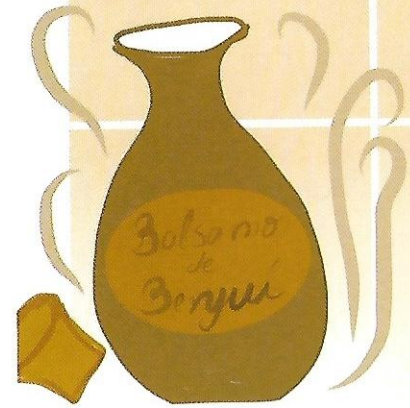
A veces la viscosidad es tal que, pasado
un tiempo, la tapa se pega al frasco y resulta
difícil abrirlo. La fragancia de esta aromática
resina se asemeja al aroma del caramelo,
es muy persistente y combinable, lo que hace
que sea un ingrediente básico en la elaboración
de perfumes, tanto a nivel industrial como
a nivel artesanal. Muchos perfumistas trabajan
sobre el alcohol de cereal "prefijado" con unas
gotas de aceite esencial de benjuí.

El benjuí comparte muchas de las propiedades
del incienso y la mirra, pero su aroma tan dulce
y aterciopelado hace que sea más agradable de
utilizar, especialmente en la piel. Como relajante
y antidepresivo, el benjuí despeja la mente
y relaja el cuerpo.

En cuanto a su uso cosmético,
el aceite esencial de benjuí es ideal para
pieles muy reseca y castigadas.

Palabra clave:

Bálsamo



BÁLSAMO SANADOR

Este dulce compañero

acaramelado

fue conocido como "el
bálsamo del fraile",

popular remedio

de usos múltiples

en Europa hasta

nuestros días.

Simplemente,

Benjuí en alcohol.

Para heridas, para

dolores, para tos...

Nombre científico:

Benzoin Stirax



Energía:
Relajante.

Parte utilizada:
Resina.

Forma de extracción:
Por solventes volátiles.

Precauciones:
Por lo general se
considera que este resinoide
es no sensibilizante ni irritante.

Nota:
Como todos los resinoides,
puede que necesites un poco
de temperatura para sacarlo
del frasco si hace frío.
Un baño maría suave es
todo lo que se necesita.

FORMAS DE USO

Cuidado de la piel:
Como una caricia,
el benjuí es un excelente aditamento
a cualquier producto de cosmética.

Resfrios:
Un masaje en el pecho con aceite para masajes
de benjuí mejora
la respiración
y brinda
sensación
de tibieza.



Tristeza:
Utilizar el benjuí en cualquiera
de sus formas ayuda a ver las cosas
con un sereno optimismo.



Mi Receta Preferida



Bálsamo de Benjuí

Las manos y los pies suelen ser muy castigados. Este bálsamo es ideal para devolver a la piel a suavidad y la salud que necesita. Derretir a baño maría 10 gramos de manteca de cacao y 5 gramos de cera de abejas. Agregar 30 gramos de aceite de almendras y 10 gramos de miel revolviendo hasta que se integre. Retirar del fuego y agregar 30 gotas de aceite esencial de benjuí. Guardar en frasco de vidrio oscuro. El bálsamo es muy nutritivo y conviene utilizarlo como una mascarilla, dejándolo absorber. Tomate el tiempo para sentir el mundo con pies y manos envueltos en resina sagrada.

El Benjuí en perfumería

El aroma del benjuí es un ingrediente fundamental para el perfumista. Su aroma complementa cualquier ingrediente brindándole una dulzura suave y muy persistente que mejora la perdurabilidad de la fragancia. Es una adición buena para todos los ingredientes. Además sus propiedades son muy beneficiosas para la piel.

**Romero, Lavanda,
Ciprés, Enebro:**
Envuelve sus
cualidades especiadas.

**Rosa, Geranio, Jazmín,
Tilo, Azahar:**
Muy suave,
hace que persistan
más sobre la piel.

Cedro, Incienso, Mirra:
Juega con lo amargo de estos
aromas y realza su profundidad.



Bergamota



*Trabajo y descanso; placer y obligaciones;
alimento espiritual y físico.
Fresco aroma de la fruta que será tu compañero
para encontrar la medida, la moderación,
el respeto hacia tu propio cuerpo.
La Bergamota te acompaña en el arte del equilibrio.*

Este niño sereno, moderado, gentil,
es uno de los favoritos como equilibrante
del estado de ánimo.

La bergamota es el fruto de un árbol proveniente
de Bergamo, Italia, de donde recibe su nombre.
Como todos los cítricos, el aceite esencial es
extraído de la cáscara a través de la prensión.
Su aroma es más dulce y persistente que el resto
de los cítricos, y su valor es considerablemente
más elevado. La bergamota se utiliza mucho
en perfumería, por ese perfume fresco y tan
combinable con otros.

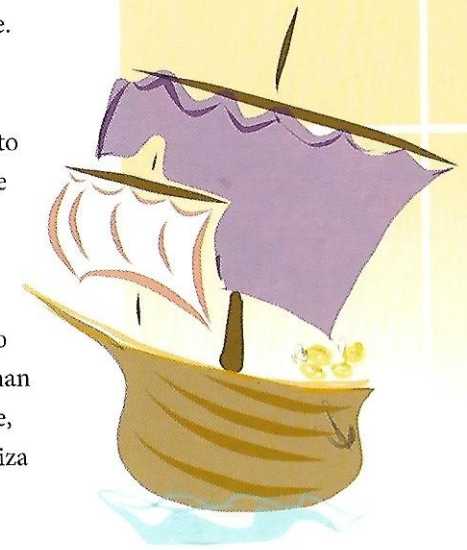
Lo más notorio de este noble fruto es su efecto
sobre el sistema nervioso. Estudios recientes han
demostrado una notable cualidad equilibrante,
que estimula en casos de depresión y tranquiliza
en caso de ansiedad.

Un buen compañero para ayudarte
a romper malos hábitos, es muy recomendado
para ayudar a combatir adicciones,
por su efecto moderador y equilibrante.

El aroma de la bergamota era uno
de los favoritos de Napoleón Bonaparte,
que lo utilizaba en aguas de colonia, combinado
con azahar y romero, para estimular a sus tropas
antes y después de las batallas. Esta fue la época
de mayor apogeo de la bergamota en la moda
aromática europea.

El aroma de la bergamota aplaca los nervios
y relaja, al mismo tiempo que mantiene los
sentidos alerta. Su aroma fresco y dulce lo hace un
buen compañero como aromatizador ambiental.
Cítrico en la medida justa, un aroma delicioso
para caminar senderos de serenidad.

Palabras clave:
Equilibrante
Antidepresivo



**DE ORIENTE
A OCCIDENTE**

*Los cítricos
se han movido
en barcos,
desde China
hasta Europa,
desde Europa
hasta América.
Semillas de sol que
no tienen fronteras.*

Nombre científico:
Citrus Bergamia

FORMAS DE USO

Problemas de peso:

La bergamota, por su acción equilibrante, resulta muy útil tanto en casos de sobrepeso como en caso de inapetencia.

Depresión, tristeza:

La acción antidepresiva de la bergamota es muy notoria.

Utilizar como aromatizador ambiental o en la anforita.

Adicciones:

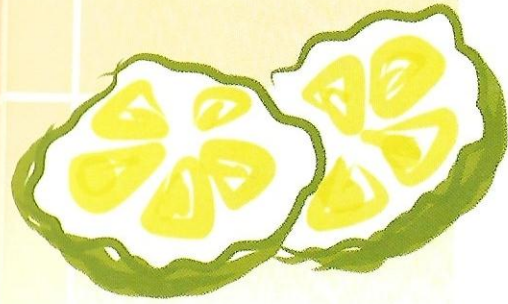
El elemento más importante para dejar un mal hábito

es la propia decisión.

Pero cuando la misma fue tomada,

la bergamota ayuda a reforzarla

y a equilibrar el organismo.



Energía:

Equilibrante.

Parte utilizada:

Cáscara del fruto.

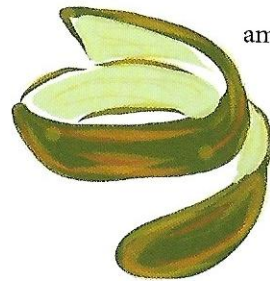
Forma de extracción:

Presión.

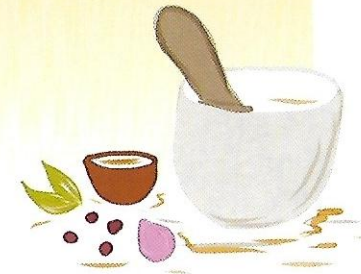
Precauciones:

Fototóxico.

No exponerse al sol cuando se ha utilizado sobre la piel.



Mi Receta Preferida



Desodorante natural de Bergamota

El aceite de bergamota es delicioso y combina bien con todo. Si estás buscando un desodorante natural, probá con esta fórmula. Es muy efectiva, bien diferente a los desodorantes y antitranspirantes comerciales, sin los peligros.

Creo que te va a gustar...

Mezclar dos cucharadas de bicarbonato de sodio con dos de almidón de maíz.

Incorporar aceite de coco derretido hasta formar una pasta. Agregar 5 gotas de aceite de bergamota.

El desodorante se aplica como una crema y se siente en la piel como un talco nutritivo.

Algo nuevo. Vale la pena probar.



La Bergamota en perfumería

La Bergamota combina muy bien con todos los ingredientes aromáticos, brindando frescura y dulzura a las composiciones.

Maderas:

Las refresca y alivia.

Flores:

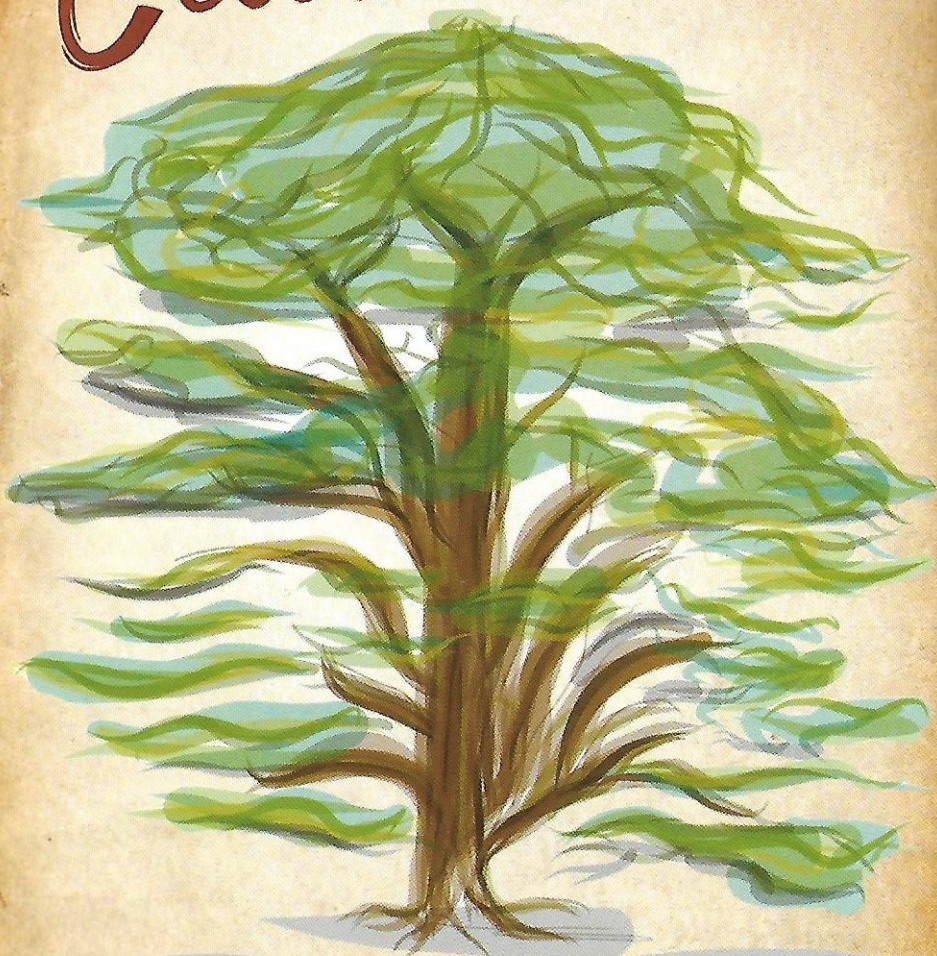
Les da un toque frutal suave.

Hierbas y

Plantas Aromáticas:

Para aromas silvestres y aguas de colonia.

Cedro



*Un cálido maestro que todo lo conoce llega a ti,
lleno de generosos consejos.
Biblioteca de la vida. Conservador de la historia.
No tiene prisas ni pausas, su saber parece eterno.
El cedro, que todo lo ha vivido, viene a contarte sus secretos.*

El cedro todo lo ha vivido. Tiene un porte de sabiduría sin límite que lo hace un elixir de vida eterna porque su sed de conocimiento lo conserva eternamente joven. Adecuado para momentos de búsqueda interior y exterior, para la investigación y también para los tiempos del agotamiento.

El aceite esencial de cedro es a la vez un sedante nervioso y un estimulante de la circulación, por esto debe ser evitado durante el embarazo. Para cansancio extremo, sensación de desánimo total, ayuda a evitar la pérdida de energía en la pérdida misma y a utilizar esa fuerza conservada y concentrarla en el propósito elegido. Es recomendable para enfermos terminales, para cansancio físico y mental extremo. “No doy más” es una expresión que usa alguien a quien el cedro puede ayudar. A veces el desánimo, el silencio y la depresión pueden también estar pidiendo esta planta.

El cedro, mágico conservante y eterno buscador, tiene características de coleccionista.

Su búsqueda permanente es precisamente el secreto de su juventud y su fuerza enfocada y serena. Atención al detalle, paciencia y amor por lo que se hace son algunas de sus virtudes.

El aroma del cedro es dulce, amaderado y suave. Huele a lápiz, a libro viejo y a sabiduría. Elegir el cedro para acompañar nuestra vida es elegir una planta sabia y protectora con la que se puede contar.

Palabras clave:
Conservación
Sabiduría



VIDA ETERNA

El cedro libanés, muy similar en propiedades pero lamentablemente extinguido, era el utilizado por los egipcios para tallar los sarcófagos y construcciones sagradas, porque no se debilitaba su poder con los años, reteniendo la energía aun en la muerte. Además de todos los procesos de momificación, el sarcófago de cedro aseguraba una perfecta conservación del cuerpo para la vida eterna.

Nombre científico:
Juniperus Ashei



Energía:

Equilibrante.

Parte utilizada:

Madera.

Forma de extracción:

Destilación por
arrastre de vapor.

Precauciones:

Por lo general se considera
que el cedro es no sensibilizante
ni irritante.
Evitar en el embarazo.

FORMAS DE USO

Meditación:

Como gran árbol el cedro
nos entrega su energía creando
un puente entre lo físico y lo espiritual.
Utilizar como aromatizador ambiental.

Agotamiento:

Un baño o un masaje
en los pies con aceite esencial
de cedro recupera la energía perdida.

Envejecimiento facial:

El aceite esencial de cedro
es un excelente agregado
a productos de belleza.
En este caso con una gota
será suficiente.

Conservación de objetos:

Unas bolitas de algodón
entre fotografías o papeles que
queramos conservar, los preservará
y les dará un agradable perfume.

Mi Receta Preferida



Baño de Cleopatra de Cedro, Rosas y Leche

Los baños de leche de Cleopatra
son legendarios. En esta receta unimos
las tradiciones egipcia y romana
en un baño espléndido
que dejará la piel nutrida y firme.
Medir 500 grs. de leche en polvo.
Agregar 5 gotas de aceite esencial
de cedro y 8 gotas de aceite
esencial de rosas.
Mezclar bien evitando la formación
de grumos e incorporar al agua
de la bañera para disfrutar de un baño
de inmersión tibio de por lo
menos 10 minuto de duración.
Los baños de leche humectan
la piel, la suavizan y la nutren
con grasas y vitaminas naturales.
El baño de Cleopatra es ideal para
pieles cansadas
o castigadas.



El Cedro en perfumería

*El aroma del cedro
es el ideal para lograr
un perfume amaderado.*

*Su persistencia
y masculinidad son indicados
para alta perfumería.
Su color rojizo tiñe las
composiciones.*

Flores:

Les da un toque masculino,
combina especialmente
bien con el geranio,
la rosa y el jazmín.

Hojas:

Les da un fondo
amaderado y persistencia.

Frutales:

Les da profundidad
y crea aromas
muy equilibrados.

*Stemne-vigja... que conoce los secretos de la vida y de la muerte.
Ciprés, árbol sagrado, símbolo de puente entre el cielo y la tierra, guardián de mundos.*

En la firmeza, en la aceptación, en el orden de lo que debe ser.

Un centinela sabio llega a enseñarte acerca del renacimiento.

Ciprés



El ciprés es un árbol de la familia de las coníferas muy alto, con forma de cono y aroma delicioso. Su nombre científico lo dice todo: el ciprés que vive por siempre. Este árbol austero, orgulloso, centinela firmemente enraizado, siempre de pie. La forma erguida es símbolo viril de la unión entre el cielo y la tierra.

La historia relaciona al ciprés con los duelos, la muerte y también con la inmortalidad. Su presencia frondosa anuncia cuidado. En la antigüedad se plantaban estos árboles en los cementerios, representando los guardianes de los cuerpos y de las almas que allí reposaban. El ciprés es un protector energético que estimula la relajación y la fortaleza en momentos difíciles.

Tónico como una cálida palmada en la espalda, el ciprés es indicado para fortalecer la circulación, para problemas relacionados con el frío y para dolores en general.

En el plano mental, promueve el pensamiento profundo y es un sereno estimulante.

El ciprés es un aroma que promueve la circulación.

Me pregunto qué le decían los cipreses al gran Vincent Van Gogh. Más allá de la locura, más allá de la muerte. Puede que en su inmensa sensibilidad también haya descubierto que el gran ciprés es un aroma especialmente indicado para situaciones de duelo y transiciones bruscas.

Acompañar la vida con este aceite esencial brinda fuerza, sensación de paz y protección.

Palabras clave:
Fortaleza
Protección



GUARDIÁN DE ALMAS

*Presente en cementerios
desde tiempos remotos,
el ciprés es símbolo
del límite entre la vida
y la muerte.
Los egipcios y los griegos
lo consideraban
el guardián de sus dioses
del inframundo.*

Nombre científico:
Cupressus Sempervivens



Energía:

Equilibrante.

Parte utilizada:

Hojas y ramas.

Forma de extracción:

Destilación al vapor.

Precauciones:

Evitar en caso de hipertensión,
embarazo y lactancia.

RECOMENDACIONES

Duelo:

Ante la pérdida de un ser querido,
el ciprés brindará fortaleza
y sensación de consuelo.

Utilizar en el hornillo o en la anforita.

Malestar hepático:

Masajear la espalda con una o dos gotas
de aceite esencial de ciprés
en aceite de jojoba.

Mudanzas:

Las mudanzas son situaciones sumamente
estresantes. Una gotita de aceite esencial de
ciprés en la anforita ayudará a mantener las
funciones normales en este tipo de situaciones.

Tristeza, depresión:

Un masaje con aceite de ciprés
mejorará el ánimo, fortaleciendo
y estimulando el flujo de sangre.

Problemas sexuales:

En hombres y mujeres, colocar una gota
en la anforita en caso de somatizaciones
relacionadas con la sexualidad.

Circulación:

Unas gotas en el interior de los zapatos al
comenzar el día.

Mi Receta Preferida



Loción para después de afeitarse de Ciprés

El aroma del ciprés es refrescante,
masculino y delicioso. Es un buen
cicatrizante y su efecto circulatorio
lo hace muy agradable en la piel.

Con esta receta obtendrás
una loción humectante y exquisita.
Colocar en un frasco 50 ml.
de alcohol de cereal.

Agregar 20 gotas de aceite esencial
de ciprés. Batir bien.

Mezclar 30 ml de agua de azahar
con 5 ml. de glicerina (la glicerina
funcionará como humectante de la piel).

Agregar al agua 15 ml. de gel neutro
(brindará consistencia a la loción
para facilitar su colocación).

Mezclar la solución alcohólica
y la acuosa batiendo bien.

Dejar reposar dos semanas antes de usar,
para mejorar la persistencia.

El Ciprés en perfumería

*El aroma amaderado
y verde del aceite esencial
de ciprés tiene buena
persistencia, lo que lo hace
ideal para perfumes masculinos.*

Además combina bien
con muchos aromas,
por ejemplo:

Flores:

Para fragancias femeninas,
el ciprés da un toque
especiado profundo.

Frutales:

Para aromas unisex frescos
y colonias.

Hierbas y Plantas Aromáticas:

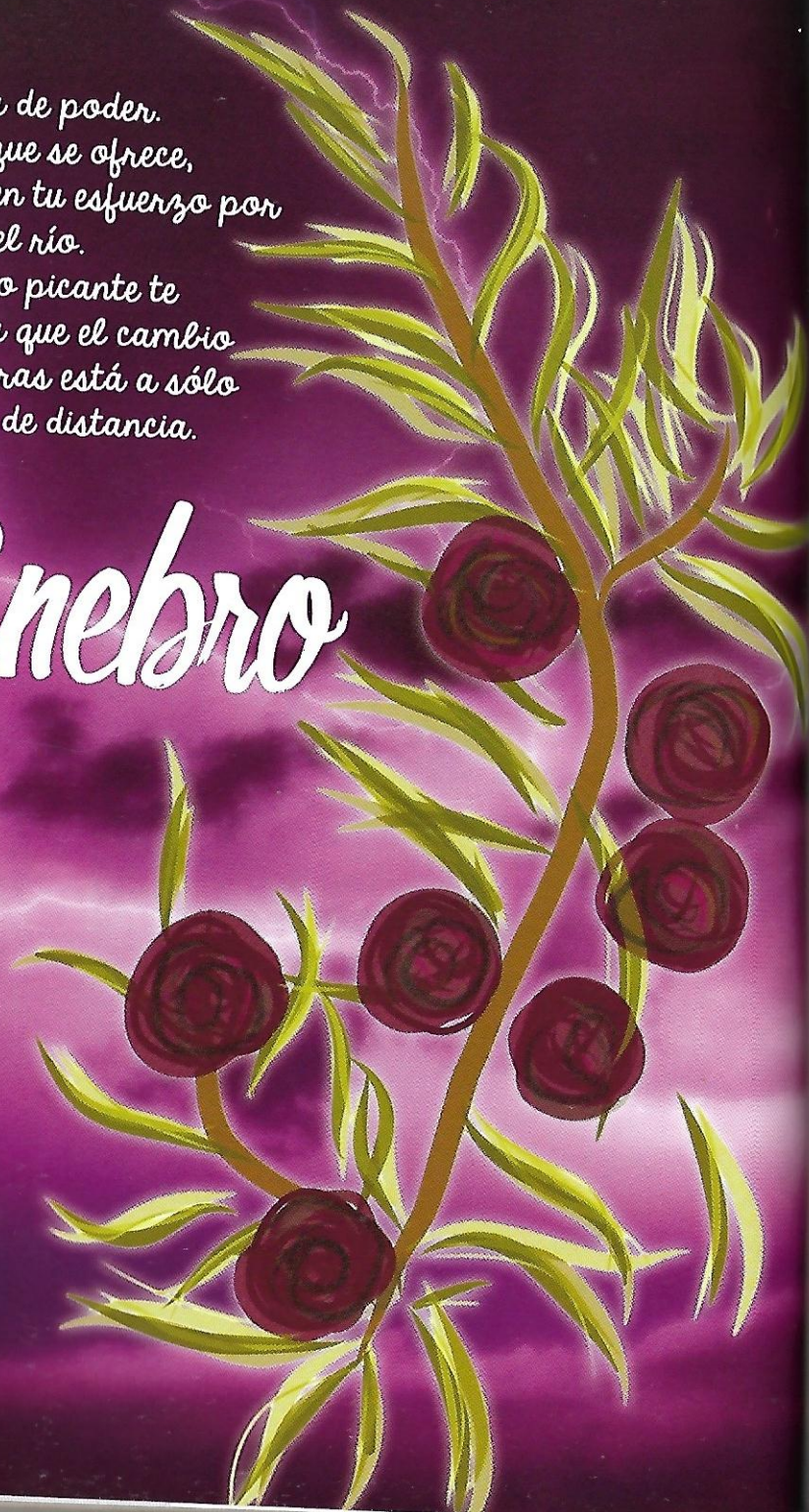
Para perfumes campestres,
aplicados en talcos, sales
de baño y como ambientales.

Maderas:

Para perfumes masculinos
serios y profundos.

*Semilla de poder.
Mano que se ofrece,
firme, en tu esfuerzo por
cruzar el río.
El enebro picante te
recuerda que el cambio
que esperas está a sólo
un paso de distancia.*

Enebro



El enebro es un arbusto de la familia de las coníferas que produce bayas de gusto picante, muy utilizadas en la cocina oriental. En Egipto era uno de los aromas rituales de momificación, y todos los cuerpos se untaban con este aceite. También usaban el enebro como medicina para el dolor de cabeza masticando sus bayas. Cuenta la leyenda que en Roma se quemaba enebro en las calles para evitar la propagación de las enfermedades. Esta costumbre sobrevivió a la Edad Media, ya que en Europa se fumigaban las casas con esta planta porque se creía que el enebro espantaba los demonios.

En lo emocional, efectivamente, el enebro ahuyenta los demonios internos en personas inseguras. Es recomendado para cambios bruscos como mudanzas, duelos y cambios de trabajo, porque favorece las transiciones. Su aceite esencial es muy depurativo y es el aroma indicado para realizar drenaje linfático y combatir la celulitis. Además, un masaje con enebro es una ayuda en los problemas de reumatismo, artritis y dolores musculares.

Como todas las coníferas, el enebro también es indicado para problemas respiratorios. Hildegarde von Bingen recomienda los baños con enebro como una panacea para todo tipo de malestares de "pecho, hígado y pulmones". Y...si Hildegarde lo dice...Esta magnífica sanadora, que pudo llegar a vieja con estos conocimientos y no pocos obstáculos en su vida, es digna de seguir.

Palabras clave:
Depuración
Cambios

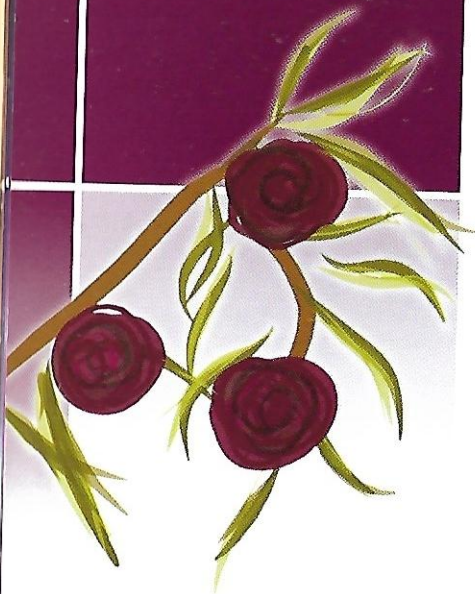


AROMAS DE PUB

*Las bayas de enebro
son utilizadas
para la producción
de ginebra.*

*Si te falta el aceite
esencial pero tenés gin
en tu casa, podés aplicar
un poco para mejorar
estados gripales
o dolores.*

Nombre científico:
Juniperus Communis



Energía:

Estimulante.

Parte utilizada:

Bayas.

Forma

de extracción:

Destilación al vapor.

Precauciones:

Evitar durante el embarazo.

FORMAS DE USO

Celulitis:

El baño diario con jabón líquido preparado con aceite esencial de enebro ayudará a evitar la retención de líquidos y toxinas que producen la celulitis.

Es conveniente masajear bien la zona al aplicar el jabón.

Mudanzas y cambios:

Para el "día D", el momento en que la fuerza productiva y práctica de desapego es más importante, una gota de enebro en la anforita.

Drenaje linfático:

Este masaje se verá enriquecido si se utiliza una cucharada de aceite de almendras con 3 gotas de aceite esencial de enebro y 2 de aceite esencial de limón.

Inseguridad:

En momentos de crisis, una gota de enebro en la anforita personal ayuda a recuperar el valor.

Retención de líquidos:

Agregar una o dos bayas de enebro a nuestra infusión favorita, brindará sabor y picor a la preparación, y la enriquecerá con su efecto depurativo.

Mi Receta Preferida



Crema reafirmante ... y para dolores... y para otras cosas...

Esta crema multiuso es un clásico de cómo los aceites esenciales vienen a nuestra ayuda de mil maneras diferentes.

Para reafirmar, combatir la celulitis, para la hinchazón, para aplicar cuando se presentan dolores reumáticos.

Un poco de todo con este producto tan sencillo de preparar.

Colocar en un recipiente 50 gramos de crema base (se puede comprar en las farmacias).

Agregar 30 ml de agua destilada y 5 ml. de aceite de ricino.

Batir con batidor hasta que se integre. Incorporar 30 gotas de aceite esencial de enebro mezclando suavemente con movimientos envolventes.

Si se prefiere una consistencia más suave, se puede agregar más agua a la preparación.

Los ingredientes de la crema base permitirán conservar esta crema en buen estado sin necesidad de heladera.

El Enebro en perfumería

El aroma del enebro es verde, boscoso y marcadamente especiado.

Combina muy bien con:

Jazmín:

Para lociones masculinas.

Naranja, Bergamota, Limón:

Para colonias.

Lavanda, Cedro,

Pachuli, Romero, Ciprés:

Para aromas boscosos y profundos.



Eucalipto

*Receta de abuela.
Gran sanador.
Maestro de la limpieza.
El Eucalipto te libera de eso
que no te pertenece, purificando
tu cuerpo y todo lo que
está a tu alrededor.
Sabio caballero,
ayúdame a dejar ir lo viejo
para poder caminar liviano...*



Con mi familia, suelo ir a un parque muy lindo dedicado a las aves. Cuando inauguró plantaron muchos eucaliptos, raquíuticos árboles sostenidos por palos. Pasaron pocos años, y cada vez que voy no puedo creer lo grandes que están. Sus troncos fuertes y sus ramas llenas de deliciosas y aromáticas hojas. Las distancias que antes los separaban ya no existen y sus copas se acarician entre sí cuando les toca el viento. Evidentemente, al planear la parquización del lugar, se tuvo en cuenta el rápido crecimiento de estos árboles. El día que llegue a tu casa el pequeño frasco de aceite esencial de eucalipto, que además es muy económico, ni te imaginarás el protagonismo que llegará a tener en tu vida, lo mucho que lo usarás y lo compañero que lo sentirás. El eucalipto es sin lugar a dudas uno de los aceites esenciales más útiles en lo cotidiano. Estos deliciosos árboles provienen de Oceanía, donde se pueden encontrar cientos de subespecies, entre las que se encuentran el niauli, el teatree y el cajeput, de los que también se extrae aceite esencial. Los indígenas australianos creían que el eucalipto podía curar todas las enfermedades. No estaban errados. Las abuelas ponían ramas de eucalipto en las estufas para curar los resfríos. Esto no es casual, basta olerlo para percibir su cualidad descongestiva. Yo lo llamo "el destapacañerías aromático". Pero esa no es su única función, el eucalipto es tan antiséptico que "curará" el aire evitando los contagios. Podemos encontrarlo en gran cantidad de medicamentos para malestares respiratorios, en forma de "vapores medicinales". Dale la bienvenida al aceite esencial de eucalipto en tu vida, y abrí la creatividad para nuevas formas de usarlo. Este crecimiento rápido, este poderoso remedio contra las nanas de todos los días, esta fuerza de purificación que permite respirar, me recuerda a los héroes de los cuentos de hadas, que cuando la crisis es insostenible, llegan a matar el dragón con su espada y resuelven la historia. Su presencia, como el eucalipto, es breve y notoria. Define el cuento sin permanecer en él. De la misma manera el eucalipto estará con su fuerza volátil cuando lo necesites. Poca persistencia, alto poder. Gran compañero.

Palabras clave:

Respiración

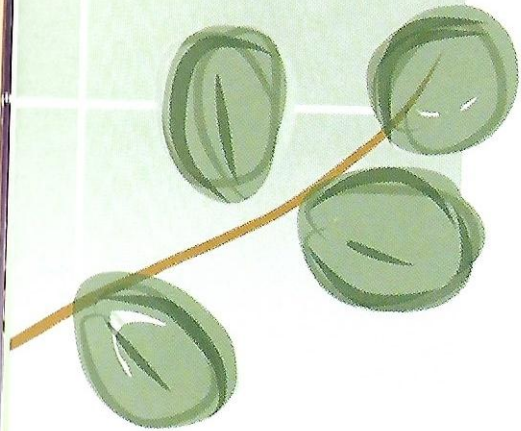
Purificación



REMEDIO DE ABUELA

*Unas hojas
de Eucalipto
en agua
sobre la estufa...
para curar
y para prevenir.*

Nombre científico:
Eucalyptus Globulus



Energía:

Estimulante.

Parte utilizada:

Hojas.

Forma

de extracción:

Destilación al vapor.

RECOMENDACIONES

Congestión nasal:

Ante los primeros síntomas de resfrío, perfumar con eucalipto la almohada y los pañuelos.

Decaimiento general:

Preparar una infusión con hojas de eucalipto y miel. Si no se tiene un árbol cerca, se pueden conseguir en herboristerías y farmacias.

Resfríos, gripes:

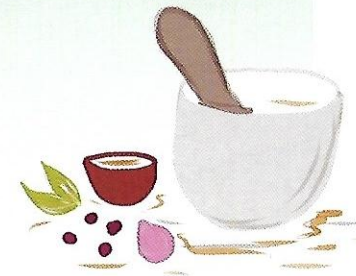
Baños de inmersión con 5 gotas de aceite esencial de eucalipto disuelto en aceite vehicular proporcionan un alivio rápido y ayudan a bajar la fiebre.

Tos:

Masajear el pecho con aceite para masajes de eucalipto.



Mi Receta Preferida



Bálsamo de Eucalipto

El eucalipto es un compañero infaltable en los inviernos. Esta receta es una buena forma de llevarlo con nosotros. Diluir a baño María 3 grs. de cera de abejas.

Agregar 15 ml. de aceite de jojoba revolviendo hasta que se una.

Retirar del fuego e incorporar

20 gotas de aceite esencial de eucalipto y 5 gotas de aceite esencial de benjuí.

Mezclar suavemente.

Colocar en un envase limpio y seco.

Dejar enfriar tapado.

El bálsamo de eucalipto nos permite tener al alcance de la mano un aceite para masajear la zona del pecho y la espalda en cualquier momento.

El Eucalipto en perfumería

El aceite esencial de eucalipto es tan volátil que no tiene uso en la perfumería.

Sin embargo, sus propiedades

lo hacen tan valioso

que es ideal

para productos

de masaje y baño.

En estos casos te recomiendo combinarlo con:

Limón:

Por su gran poder desinfectante, la combinación será ideal para todo tipo de malestar de invierno.

Benjuí, Incienso, Mirra:

Para subir la temperatura corporal.





Geranio

*El geranio vincula lo vivido
con la inmensidad de la imaginación.
Crea nuevas realidades, nuevos rumbos,
y brinda la gracia de compartir.
Llega a traerte claridad de pensamiento,
con su tesoro en imágenes fantásticas para
que puedas aprender de tus propias
experiencias, capitalizarlas y compartirlas
transformadas en comunicación.*

El aceite esencial de geranio es camaleónico. Su aroma es floral, mentolado y levemente alimonado, todo al mismo tiempo. Me gusta abrir la botella en un grupo y preguntar qué huelen. Habitualmente me encuentro con respuestas tan dispares que se transforman en discusión. Creo que que cada persona huele en el geranio lo que necesita. Por supuesto, se trata de un aroma complejo y delicioso, gran protagonista en los órganos de los más destacados perfumistas y un infaltable en el botiquín aromaterapéutico.

Su nombre proviene del griego geranion, que significa cráneo. Los griegos le dieron este nombre porque las semillas del geranio tienen una forma que se parece al cráneo humano. Por semejanza, los antiguos usaban terapéuticamente esta planta para tratar cefaleas y otros problemas relacionados con la cabeza.

“Cráneo”, en mi barrio, es una palabra que se utiliza para definir a las personas muy inteligentes. Un poderoso compañero para mejorar la concentración y el estudio, el geranio relaja el cuerpo y mantiene la mente alerta. Es ideal para aquellas situaciones en las que la presión nos juega en contra, generando ansiedad y bloqueos en el momento menos indicado. Es que el geranio favorece el fluir de ideas y sentires en palabras. Mejora la comunicación. Es el gran contador de historias, que puede encontrar la sabiduría en la metáfora, que pesca sueños, que conoce de idiomas, que puede transmitir el inmenso tesoro de un cuento.

En caso de estrés, el geranio relaja profundamente y ayuda a conciliar el sueño.

El geranio es considerado un poderoso regulador hormonal, indicado para malestares menstruales y molestias relacionadas con la menopausia.

Para masajes, el aceite esencial de geranio es uno de los favoritos de profesionales de todo el mundo porque relaja, refresca y deja la piel radiante. Cuando te fallen las palabras, cuando no encuentres el modo, cuando la cabeza esté demasiado quieta, el gran cráneo es tu compañero de ruta.

Palabras clave:

Atención
Equilibrio
Frescura



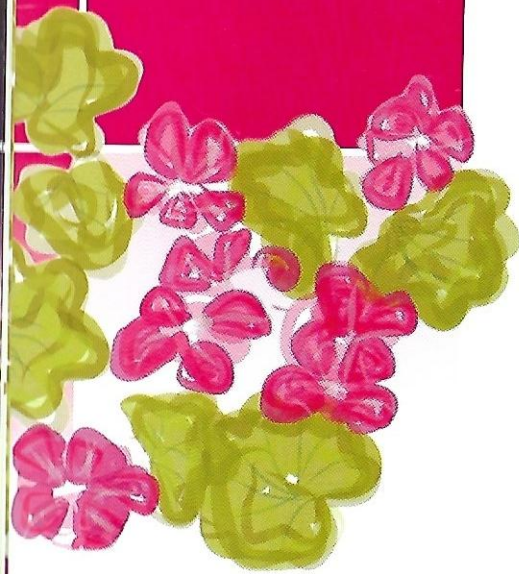
DICCIONARIO

*El aceite esencial
de geranio
es tu compañero
cuando te faltan
las palabras, cuando
necesites expresar
conocimiento.
Cuando quieras ser
un libro abierto...*



Nombre científico:

*Pelargonium
Odorantissimum*



Energía:

Equilibrante.

Parte utilizada:

Toda la parte aérea.

Forma

de extracción:

Destilación al vapor.

FORMAS DE USO

Dolor de cabeza:

Preparar un aceite para masajes de geranio y masajear suavemente la nuca, las sienes y el cuero cabelludo utilizando las yemas de los dedos.

Exámenes:

La noche anterior al examen, para asegurar un sueño reparador y el mejor rendimiento al día siguiente, colocar una o dos gotas de aceite esencial de geranio en la almohada. Durante el examen, el geranio ayuda a encontrar las palabras justas para transmitir lo estudiado.

Hiperactividad:

Un baño con aceite de baño o jabón líquido de geranio es una buena opción para niños revoltosos.

Stress:

Un baño de sales con geranio es una excelente forma de reponer la energía relajando el cuerpo profundamente.

Calor:

Agregar 5 gotas de aceite esencial de geranio a medio litro de agua y pulverizar sobre todo el cuerpo. Refresca rápidamente y nutre la piel.



Mi Receta Preferida



Exfoliante Corporal de Geranio

Los exfoliantes corporales son un muy buen complemento para la belleza y la juventud de la piel de nuestro cuerpo. Prepararlo es muy fácil. Manos a la obra.

Mezclar 3 cucharadas de almendras molidas con tres cucharadas de avena.

Agregar 2 cucharadas de aceite de germen de trigo perfumado con 10 gotas de aceite esencial de geranio.

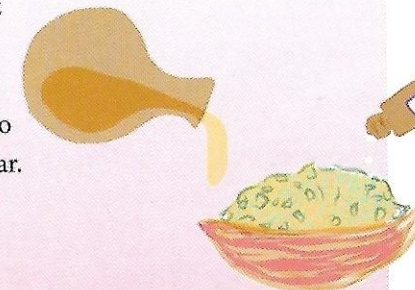
Quedará una mezcla de consistencia arenosa. Masajear el cuerpo con la mezcla y enjuagar con abundante agua tibia.

La piel quedará suave, perfumada y radiante.

Los exfoliantes corporales son una buena manera de retirar las células muertas que se acumulan en la superficie de nuestra piel.

Es conveniente utilizar esta

receta una vez por semana, preparándola en el momento que se va a usar.



El Geranio en perfumería

El aroma del geranio tiene tantos matices que, por lo general, se lo usa para combinar con otros aromas a los que les transmite sus innumerables virtudes.

Maderas:

Las refresca con su tono mentolado.

Flores:

Les da una salida suave y levemente ácida, compensando su dulzura.

Frutas:

Les da mayor persistencia y un toque floral.

Hierbas y Plantas

Aromáticas:

Da profundidad a estos aromas silvestres.



Incienso

*Sabia
resina de
la tierra que
trabaja
para el
cielo.*

*Sabio
protector
en el trabajo
de construir
lo sagrado.*

*Amigo fiel.
Incienso que
te enciende.*

*Caricia
balsámica,
bendice mis pasos.*

El incienso es un árbol que crece en el desierto. La resina se recolecta practicando cortes transversales en el tronco. Al contacto con el aire la resina se solidifica formando pequeñas "lágrimas". Desde los tiempos más remotos, el incienso ha sido empleado en rituales de las más diversas culturas.

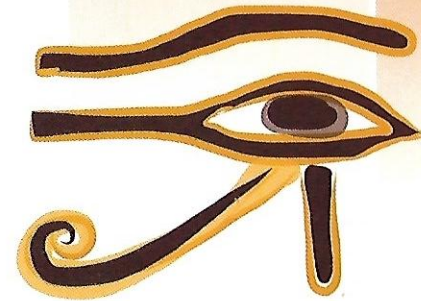
Su nombre proviene del latín *incendere* -que significa quemar- por las implicancias de esta resina como ofrenda ritual. El incienso era utilizado en enormes cantidades en las ofrendas y en la medicina del antiguo Egipto. Su uso elevó su precio de tal manera que sólo los ricos podían utilizarlo. Con el tiempo, se crearon leyendas acerca de lo que podía suceder a las personas que robaran esta resina sagrada, y sus cargamentos eran fuertemente custodiados por rutas secretas. Una de las tres ofrendas llevadas al pequeño niño Jesús fue el incienso, un verdadero regalo de reyes, elegido como manifestación de divinidad.

Si se observa este árbol, solo en medio del desierto, es un verdadero símbolo de supervivencia, concentración y sabiduría. A la luz del sol se puede notar a su alrededor una especie de nube producida por su aceite esencial, que lo protege de un clima tan extremo. Egipcios, griegos y romanos conocían su efecto estético y utilizaban el incienso como cosmético antiarrugas y como protector solar. Además, el aceite esencial es muy persistente y un excelente fijador de perfumería.

Oler incienso eleva la conciencia y la prepara para la meditación. Purifica el ambiente y predispone a la introspección y a la oración. Profundiza la respiración y calma el estrés. Si se desea fomentar facultades de sanación espiritual y videncia, el incienso es el aroma indicado.

Palabras clave:

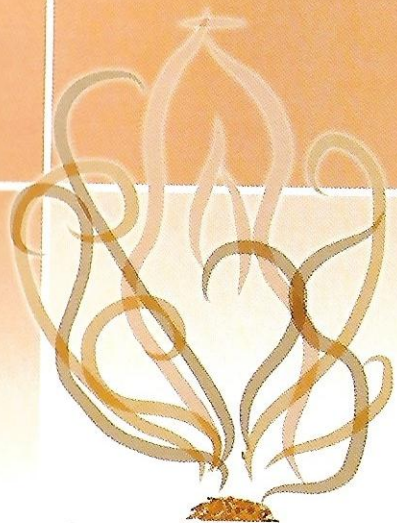
Puente
físico-espiritual



PROTECTOR SOLAR

*El incienso quemado
es uno de los ingredientes
del kohl, el clásico
delineador de ojos en el
antiguo Egipto, donde
el maquillaje era
también medicina
y protección solar.*

Nombre científico:
Boswellia Carteri



Energía:
Relajante.

Parte utilizada:
Resina.

Forma de extracción:
Por solventes volátiles.

Precauciones:
Por lo general se considera que este resinoide es no sensibilizante ni irritante.
Usar en bajas diluciones.
Evitar su uso antes de dormir.

FORMAS DE USO

Limpieza ambiental:

Utilizar carbones y lágrimas de incienso para sahumar la casa. Esto resulta beneficioso tanto a nivel energético como a nivel físico, ya que elimina gérmenes y bacterias.

Meditación:

Acompañar las meditaciones con el aroma del incienso facilitará el silencio y la profundidad de cualquier ejercicio de introspección.

Resfríos, tos:

Una o dos gotas de aceite esencial de incienso en un bol de agua hirviendo.

Ubicar la cabeza sobre el bol y respirar el vapor para mejorar los síntomas.

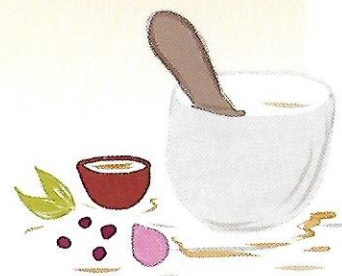


Contracturas:

El aceite esencial de incienso, disuelto en aceite de almendras, brinda sensación de calor que se **siente** en más de un sentido.



Mi Receta Preferida



Crema Antiarrugas de Incienso

La utilización cosmética del incienso fue para mí una agradable sorpresa, ya que estaba acostumbrada al uso ritual. Sus resultados son excelentes.

Esta receta fue elaborada en base a las más antiguas cremas fabricadas por el hombre. Colocar a baño maría 10 gramos de lanolina hasta que se derrita.

Agregar 20 ml. de aceite de germen de trigo, 20 ml. de aceite de oliva y 20 ml. de agua de rosas revolviendo sin parar.

Retirar del fuego y continuar revolviendo hasta que se entibie.

Agregar 15 gotas de aceite esencial de incienso.

Dejar enfriar tapado.

Utilizar luego de la limpieza nocturna en rostro, cuello y escote.

El Incienso en perfumería

El aceite esencial de incienso es un excelente ingrediente para todo tipo de composiciones, porque mejora la persistencia del resto de las fragancias.

Maderas:

Les da misticismo y aroma ahumado.

Plantas Aromáticas y Hierbas:

Mejora la persistencia y les da profundidad.

Flores:

Les da un toque amargo muy sutil y mejora la persistencia.





Jazmín



No hay palabras para describir el maravilloso efecto del jazmín sobre nosotros, sólo se tienen los suspiros. Flor de perfume incomparable, despliega sobre quien lo huele todo su torrente de mágica seducción.

Si bien conserva las propiedades relajantes de las flores blancas, la sensualidad del jazmín es tan poderosa que puede resultar estimulante también. Precisamente, esa combinación entre relax y estímulo es lo que hace que esté presente en tratados de amor de todo el mundo, particularmente en el Kama Sutra, como un reconocido afrodisiaco.

Quizá la más importante de las propiedades del jazmín sea su capacidad antidepresiva. Me gusta describirlo como al Príncipe de la Alegría, corriendo y bailando eufórico por campos perfumados. Ese es precisamente el efecto que tiene su aroma sobre las personas.

El jazmín funciona tanto para depresiones caracterizadas por la tristeza -en las que resulta relajante-; como en las caracterizadas por la apatía, en las que estimula suavemente.

A pesar de todas sus mágicas características, la historia del jazmín dentro del mundo de la alta perfumería es bastante reciente en occidente.

Se dice que Napoleón Bonaparte encontró esta fragancia en España y se enamoró de ella de tal manera que compró una botella para regalar a su amada Josefina. Así, de la mano del gran emperador, el aroma del jazmín se abrió paso entre las grandes cortes de Europa.

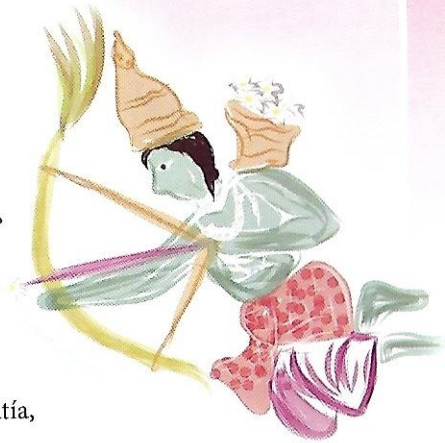
En nuestros días el aroma del jazmín es tan popular en perfumería como su principal competidora, la rosa, y está presente en grandes composiciones aromáticas de todo el mundo. Su popularidad es tal que se conoce al jazmín como el rey de las flores. Su sensual aroma, exótico y único, se hace más fuerte de noche, por eso es recomendable recoger las perfumadas flores a la luz de las estrellas.

Palabras clave:

Afrodisiaco

Relajante

Antidepresivo



UN CUPIDO EN INDIA

Cuenta la leyenda hindú

que Kama, dios

del amor y el placer,

coloca capullos de

jazmín en sus flechas

para llegar al corazón

de las personas

a través del perfume.

Nombre científico:
Jasminus Officinalis



Energía:

Suavemente estimulante.
Sensualmente relajante.

Parte utilizada:

Flor.

Forma de extracción:

Por solventes volátiles.

Precauciones:

Como se trata de un absoluto, usar siempre en pequeñas diluciones.
El costo de este aceite te guiará...

RECOMENDACIONES

Buscando un bebé:

La medicina china afirma que el jazmín es un tónico uterino y por eso se emplea en el momento del parto y como ayuda para concebir. Si estás buscando un bebé, te recomiendo los masajes en pareja con aceite perfumado de jazmín, notarás que es un excelente relajante y un delicioso afrodisíaco.

Parto:

Muchas parteras recomiendan el jazmín para acompañar el momento del parto. Usalo en la piel, como perfume o como quieras, excepto en el hornillo.

Al príncipe de la alegría no le gusta el calor. Creeme, rápidamente se convertirá en aroma nauseabundo.

Melancolía:

Usá el jazmín en la anforita.

Cansancio extremo y estrés:

Agregá 3 gotas de esencia a un puñado de sal gruesa y colocalo en un poco de agua tibia.
Tomate 5 minutos y date un baño de pies.



Mi Receta Preferida



Perfume natural de Jazmines

Para hacer esta receta, como cualquier otra que implique alcohol, necesitarás paciencia. Es mi primera receta magistral, perfeccionada en la bañadera de mi abuela. Te aseguro que vale la pena esperar para luego disfrutar de tu propio perfume. Colocá 100 ml. de vodka de muy buena calidad en un envase de vidrio esterilizado. Agregá jazmines recién cortados hasta el nivel del vodka sin aplastarlos. Dejá reposar tres días y colalo con un filtro de papel. Repetí esta operación tres veces. Agregá al alcohol filtrado 10 ml. de aceite esencial de jazmín. Dejá reposar 21 días en un lugar oscuro y fresco. Colocalo en un lindo envase de perfume decorado como quieras. Podrás observar que el perfume ha cambiado su color tomando un tono ámbar.

El Jazmín en perfumería

El aroma del jazmín es, probablemente, de los más usados en perfumería moderna. Es exquisito como soliflor (ver perfumería) pero también combina bien con otros aromas. A la hora de las preparaciones con el aceite esencial, hay que tener en cuenta que, en contacto con el aire, toma un color acaramelado que transmite a nuestras preparaciones.

Algunas buenas combinaciones del jazmín son:

Azahar, Bergamota, Melisa:

Les brinda profundidad y persistencia.

Patchouli, Sándalo, Cedro:

Para aromas orientales.

Vainilla, Ylang Ylang, Nardo:

Para aromas dulces, para adolescentes.



Lavanda

*Eterna sanadora,
cura los dolores del cuerpo con la misma poción
que sana los males que aquejan la mente.
Ungüento poderoso contra todos los venenos.
Permite que la Lavanda te cuente sus secretos
mientras te honras con el cumplimiento
de las artes cotidianas de la vida y la salud.*



Si hay un aceite esencial imprescindible para comenzar cualquier botiquín aromático, es la lavanda. Su nombre deriva del latín *lavare*, que quiere decir lavar. Desde el mismo nombre podemos reconocer en la lavanda sus propiedades purificantes.

En tiempos remotos existía una tradición entre los cazadores. Cuando una serpiente picaba a alguno de sus perros, tomaban lavanda, la frotaban y la colocaban en la zona afectada por la picadura. Así como la lavanda es lo suficientemente poderosa como para contrarrestar el efecto del veneno de algunas serpientes, también es capaz de luchar con nuestros "venenos" interiores.

Así como la rosa tiene una relación directa con las virtudes arquetípicamente femeninas, la lavanda tiene el efecto de aplacar los defectos arquetípicamente femeninos, tanto en hombres como en mujeres. Siempre que pienso en estos defectos, viene a mi memoria la imagen de las viejas protagonistas de novelas, débiles, huérfanas, tristes y acosadas por malvadas madrastras. La lavanda ayuda en el paso de víctima a heroína, controlando las pasiones excesivas y las exageraciones. En una palabra, la lavanda "pone los pies en la tierra".

En personas con tendencia a los excesos, equilibra y hace prevalecer la razón sobre el temperamento. Si bien la lavanda es un relajante natural, en muchos casos -como en el mío- resulta estimulante. De vez en cuando me encuentro a mi misma intentando otra vez dormir con lavanda, pero mi cabeza se transforma en una máquina recordadora de pendientes e, indefectiblemente, me termino levantando para hacerme cargo de todo lo que me queda por hacer. Encuentro que la lavanda relaja el cuerpo y mantiene la mente alerta, ordenada y sumamente asertiva. En el plano físico, la lavanda tiene cientos de usos y sus resultados son rápidos y comprobables. La óptima tolerancia dermatológica que tiene el aceite esencial hace que pueda ser utilizado directamente sobre la piel. Siempre la llevo en la cartera. No hay día que no la use, en mí o en otros.

A continuación encontrarás algunos de los usos que se le puede dar a esta deliciosa maravilla natural.

Palabras clave:

Pies en la tierra

Sanadora



ANTE LA DUDA,
LAVANDA

La brujita

de los aceites esenciales,

sirve para casi todo.

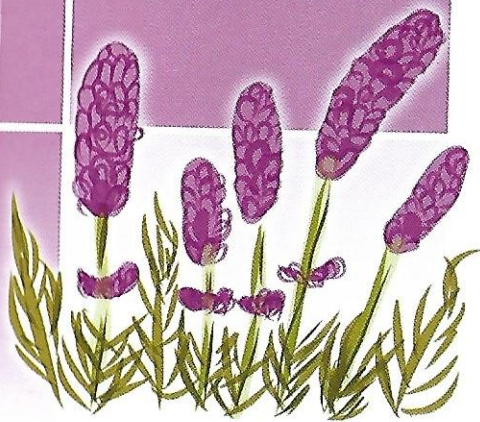
Ante la duda, lavanda.

Llévala siempre

en la cartera,

o en el caldero...

Nombre científico:
Lavandula Angustifolia



Energía:
Equilibrante.

Parte utilizada:
Puntas floridas.

**Forma
de extracción:**
Destilación al vapor.

FORMAS DE USO

Pediculosis: 2 a 5 gotas de aceite esencial luego del lavado, crean una protección natural en el cuero cabelludo. El pelo queda suave y brillante y, con el tiempo, se genera a través de la lavanda una cabeza "no apta para piojos".

Dolores de cabeza: Aplicar en la nuca y las sienes una gota de aceite esencial de lavanda.

Pieles grasas: La lavanda tiene un notable efecto limpiador que enriquece cualquier producto destinado a pieles con tendencia a la grasitud.

Depresión: Quizás el más importante de los efectos de la lavanda, ya que en estos casos ayuda a ver las cosas en perspectiva, evitando la desesperación.

Crisis: En momentos de grandes cambios, una gota de aceite esencial recuerda que lo más importante del mundo es el siguiente paso, firme en la tierra.

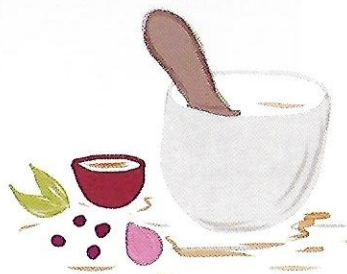
Insectos: Aplicando los principios de los cultivos orgánicos, podemos usar la lavanda para repeler moscas, mosquitos y demás insectos molestos. Incorporar a cremas o productos para la piel, o bien colocar en el hornillo para proteger ambientes.

Golpes: La lavanda tiene un fuerte efecto analgésico, además evita la formación de moretones. Una gota en la zona afectada será suficiente.

Polillas: Las clásicas y decorativas bolsitas de lavanda mantienen nuestra ropa sin agujeros.

Contracturas: La lavanda es un excelente ingrediente para cualquier aceite para masajes por su efecto analgésico y descontracturante.

Mi Receta Preferida



Gel de Lavanda

La santa lavanda. Lejos el producto que más uso. Lo tengo siempre listo, varios frascos colocados estratégicamente en la casa. En la cocina, en el baño, en el botiquín... Probalo y me contás.

Mezclar 100 grs de gel neutro (se consigue en farmacias, es el que se usa para las ecografías) con 5 ml de aceite de jojoba.

Agregar 10 gotas de aceite esencial de lavanda revolviendo hasta que se integre completamente. Eso es todo. Ahora, a usarlo:

- **Quemaduras de sol:** Un gel refrescante que permite bajar la temperatura, que mejora la calidad del bronceado y que calma el dolor.
- **Desmaquillante:** Aplicado mediante un algodón, la lavanda retira el maquillaje y deja la piel limpia y fresca.
- **Después de la depilación:** Una capa de gel de lavanda y la piel agradecida por el bálsamo.
- **Golpes:** Moretones, raspones, ante la duda... gel de lavanda.
- **Piel grasa:** Limpiar con este gel.
- **Calores:** Aplicar sobre las sienes y los puntos de pulso para un alivio inmediato.
- **Quemaduras:** Tengo gel de lavanda en la cocina porque, en caso de accidente, maravilla de frescura y luego ni recuerdo dónde me había quemado.

Estoy segura de que me olvido otros usos, y estoy segura de que encontrarás mil maneras de beneficiarte con esta panacea.

La Lavanda en perfumería

El aceite esencial de lavanda se utiliza como nota alta en la mayoría de las composiciones.



Combina muy bien con:

Flores:

Les da un toque herbal.

Maderas:

Las refresca.

Frutales:

Ideal para colonias.

Limón

*El limón es tu compañero cuando necesitas
de toda tu fuerza y no debes distraerte.*



*Él te tomará de la mano,
no te permitirá que derives tu camino o pierdas el tiempo.
Serás fuerte, efectivo, asertivo.
La fuerza del sol es tu aliada, aprovéchala.*

El limonero es un árbol muy especial. De tamaño pequeño y aspecto débil, su apariencia no refleja su enorme poder de producción. El limonero produce una cantidad enorme de frutos de manera ininterrumpida por muchos años. Observando el comportamiento de esta maravillosa planta, es fácil inferir sus propiedades. El limón se dedica a hacer su trabajo, sin majestuosidad, pero con excelente producción y rendimiento. El limón emplea bien su energía y no se agota en el proceso. Es por eso que, cuando hablo del limón, me refiero al administrador energético por excelencia. Su aroma nos enfoca en la actividad que estamos realizando, limitando las distracciones y mejorando el rendimiento en lo laboral y lo intelectual. Una canción de niños reza: "limón, limón, concentración". Su aceite esencial promueve la concentración y es ideal para acompañar con otros aceites esenciales, brindando a quien lo usa una fuerza mayor en aquello que quiere lograr. El efecto del limón también se manifiesta en su gran poder bactericida, lo que lo convierte en un buen limpiador ambiental. Por cientos de años, en la cocina se ha empleado el limón para cocinar y conservar el pescado. Además de la exquisita combinación, el limón elimina todo tipo de gérmenes que pudieran tener estos alimentos. Muchas veces, en altamar, los marineros sólo contaban con el limón para asegurar la inocuidad de sus alimentos. Sabemos que este rayo de sol es suficientemente poderoso como para cocinar, como en el caso del ceviche. En cuanto a su efecto en la piel, el limón es blanqueador en pieles con manchas y astringente en pieles grasas. Si se va a emplear en tratamientos para la piel, es recomendable que sea en época de invierno y con cuidado de no exponerse a la luz del sol. Este niño del sol, gotita de fuego, cálido compañero viene a recordarte la importancia de poner toda tu fuerza en lo que quieres lograr.

Palabras clave:

Administrador
energético



LIMONADA

*Todo el poder
del aceite esencial
está en la cáscara.
No la tires,
aprovechala en tu jarra
de agua.*

Nombre científico:

Citrus Limonum



Energía:

Estimulante.

Parte utilizada:

Cáscara del fruto.

Forma

de extracción:

Prensión.

Precauciones:

Fototóxico.

No exponerse al sol cuando se ha utilizado sobre la piel.

Puede resultar irritante.

FORMAS DE USO

Concentración:

Para no perder el foco de los que estamos haciendo, utilizar el aroma del limón en el lugar de trabajo o estudio. Tu anforita en la computadora, o en el libro que estás usando...

Limpieza:

Usado como aromatizador ambiental, el limón elimina los gérmenes.

También es buena idea agregar unas gotas de aceite esencial de limón a tu limpiador.



Resfríos:

Usar el aceite esencial en la anforita.

Problemas digestivos:

Un té con limón es un viejo y efectivo remedio de abuela para todo tipo de malestares.

Aliento:

Masticar las cáscaras de limón limpia el aliento de aromas molestos.

Mi Receta Preferida



Mascarilla blanqueadora para manos de Limón

Uno de los signos visibles de envejecimiento son las manchas en las manos. Esta mascarilla las combate y deja las manos suaves y blancas.

Mezclar dos cucharadas de miel con dos gotas de aceite esencial de limón.

Agregar dos cucharadas de harina de arroz.

Masajear las manos con esta mezcla durante 2 minutos.

Dejar reposar

10 minutos.

Retirar con agua tibia.



El Limón en perfumería

El aroma del limón es poco utilizado en alta perfumería por su baja persistencia. Sin embargo, en perfumería natural es un ingrediente indispensable para colonias y aromas frescos.

Flores:

Lo suavizan y le dan un fondo floral.

Plantas Aromáticas:

Dan combinaciones herbales y frescas, buenas colonias unisex.

Maderas:

Le dan profundidad y persistencia.

Manzanilla

Belleza sencilla. Fortaleza serena.

Pequeña flor, pura fuerza.

*Compañera incondicional para no bajar los brazos
en medio de la tormenta.*

*La manzanilla te curará los golpes
en el cuerpo y en el alma.*

*Permite que sus pétalos diminutos
te acaricien en los momentos difíciles.*



Una flor que crece en terrenos yermos, aplastados por las pisadas de animales. Tengo manzanillas que han brotado en mi jardín a partir del té. Aún hervidas, estas flores de acero conservan su poder germinativo.

Ajena por completo a las ostentaciones, las manzanillas suelen ser despreciadas. De chica escuchaba que eran las flores del asco, que no había que acercarse, que estaban llenas de suciedad. A mí siempre me enamoró su pequeñez y su aroma secreto. Una sobreviviente cuya belleza sólo puede ser apreciada por un alma sensible. La manzanilla es una flor blanca con un centro amarillo, parecida a una margarita en miniatura, y esconde en su centro unas gotas microscópicas de color azul tinta. No es su secreto, es su esencia.

A simple vista, no llama la atención; pero al observarla detenidamente se puede apreciar que esta plantita de aspecto frágil es en realidad un ejemplo de resistencia, que supera pruebas de bajas temperaturas, tormentas y climas rigurosos. Además, esta pequeña flor tiene un aroma difícil de olvidar, este aroma es el que le da nombre, porque la manzanilla tiene un suave olor a manzana. Los dones que transmite son la tranquilidad, la templanza y la fortaleza interior. Compañera férrea en tiempos difíciles.

En el caso de las personas muy coléricas la manzanilla las calma y disminuye la hiperactividad en adultos y niños. Es especialmente útil para mantener las funciones normales en tiempos de crisis.

La manzanilla es relajante, digestiva, descontracturante y tónica. Es una compañera valiosa en situaciones de estrés y debería estar presente en el botiquín de cada casa. Su utilización en masajes es excelente, especialmente para deportistas. Imagínate ser gota azul en un mar de tímidas flores blancas. Vivir la propia esencia requiere coraje. Entregate a la serenidad de la manzanilla para ser con todos tus colores.

Palabras clave:

Relajante

Salvavidas



TODOS LOS CAMINOS...

La manzanilla,

plantada a los lados

de los caminos romanos,

aliviaba los pies

de los peregrinos.

Nombre científico:
Matricaria Camomila



Energía:

Relajante.

Parte utilizada:

Flor.

Forma

de extracción:

Destilación al vapor.

FORMAS DE USO

Crisis:

Cuando parece que nada va a ser igual, cuando las fuerzas parecen desaparecer en el desasosiego, una gota de la compañera azul será un aliado para recuperar la energía.

Stress, Contracturas:

Preparar aceite de infusión de manzanilla y utilizarlo en masajes.

Hinchazón ocular:

Las compresas de manzanilla son un clásico para el tratamiento de todo tipo de problemas en los ojos. Empapar algodones con la infusión a temperatura ambiente y colocarlos sobre los párpados durante algunos minutos.

Indigestión:

Preparar una infusión de manzanilla y beberla tibia. Su sabor es muy agradable y predispone al sueño.

Cabellos claros:

Para realzar los reflejos de manera natural, realizar un enjuague con infusión de manzanilla después del lavado.



Mi Receta Preferida



Jabón Descontracturante de Manzanilla

Esta receta está pensada para combinar la efectividad descontracturante de la ducha caliente con las múltiples virtudes de la manzanilla. Es conveniente usar moldes simples para facilitar el masaje con el jabón. Derretir 150 grs. de jabón base de coco con 30 grs. de manteca de cacao a baño maría. Agregar 20 grs. de aceite de germen de trigo mezclando hasta que se integre. Fuera del fuego, incorporar 5 gotas de aceite esencial de manzanilla. Agregar flores secas de manzanilla a gusto y colocar en moldes hasta que se seque. Desmoldar, dejar ventilado 24 horas y listo para usar. Este jabón, pensado para todo tipo de piel, tiene una consistencia y una durabilidad ideal para masajear las zonas contracturadas o doloridas. Lo puede aprovechar toda la familia ya que relajará a los niños y nutrirá la piel de todos.

La Manzanilla en perfumería

El aroma de la manzanilla es un favorito para fragancias infantiles. Además combina muy bien con todos los aromas.

Flores:

Les da un toque campestre y fresco, ideal para todo tipo de fragancias

Hierbas, Frutales

y Plantas Aromáticas:

Combinación muy útil para productos de tocador.

Maderas:

Para alta perfumería.

Bosques:

Suaviza los aromas fuertes y da un aroma silvestre.

Menta

*Menta de la mente clara.
Menta de la rapidez.
Menta de los despertares
y las corridas.*

*Menta que te acompaña
cuando las fuerzas flaquean.
Menta que rejuvenece.*

*Menta que con
su hábito
todo lo refresca.*

*Menta de la vida eterna.
Enséñame tu forma
para aceptar lo nuevo.*

Cuenta la leyenda que Mente era una bella ninfa enamorada de Plutón. Perséfone, la esposa legítima en cuestión, sintió su corazón arder de celos y la mató. Así, Mente fue convertida en una pequeña planta que Plutón regó con sus lágrimas. Desde ese momento la menta tiene la cualidad refrescante de su juventud y la eternidad de su amor que se renueva día a día. A raíz de este mito, la menta simboliza el amor que no muere. Los novios de la antigua Grecia usaban ramos y coronas de menta y azahares entrelazados, simbolizando la pureza de su amor, y la importancia del trabajo para renovarlo cada día. Una buena fórmula para la solidez de los vínculos...

La planta crece y se multiplica desde las raíces, va ganando terreno "desde el inframundo" y saca brotes de frescura que se multiplican por el jardín.

La acción refrescante de la menta es muy beneficiosa para estimular la mente y mantenerla despierta. El aceite esencial es un buen compañero de estudio y de noches de insomnio. Además, la infusión de menta tiene un sabor delicioso y es un excelente digestivo.

El aroma de la menta es muy conocido en nuestros días, y llega a nosotros a través de cientos de productos industriales como caramelos, dentífricos, medicamentos, etc.

Es parte del botiquín aromático, siempre que se necesite un empujón de frescura.

Palabras clave:

Velocidad

Frescura

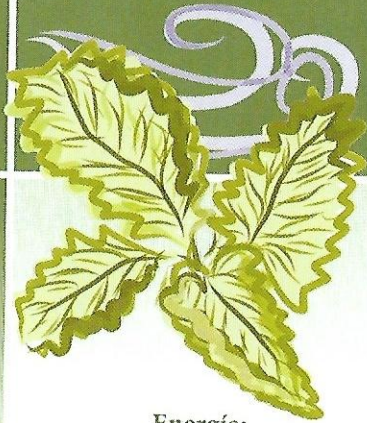


MENTA DE LA HOSPITALIDAD

*Los griegos colocaban
hojas de menta
en el suelo en el interior
de las casas para que,
con las pisadas,
el aroma agradable
diera la bienvenida
a los invitados.*



Nombre científico:
Menta Piperita



Energía:
Estimulante.

Parte utilizada:
Hojas.

Forma de extracción:
Por arrastre de vapor.

Precauciones:
El aceite esencial de menta puede resultar irritante. Es frío en extremo en la piel. Evitar su uso en baños de inmersión. El aceite esencial de menta es muy fuerte y sensibilizante. Para utilizarlo en productos, usar la mitad que cualquier otro aceite.

FORMAS DE USO

Concentración:
Colocar una gota de aceite esencial en una bolita de algodón entre los elementos de trabajo o estudio.

Calor:
Una ducha matutina con aceite para masajes con una o dos gotas de menta, deja la piel con una fresca sensación y da optimismo para comenzar el día.

Problemas digestivos:
Una taza de infusión de hojas de menta calma las molestias y deja un sabor agradable en la boca. Una gotita de menta en la anforita, también. Un masaje abdominal con una gota diluida en aceite vehicular, mejor todavía.

Aliento:
Masticar hojas frescas de menta mantiene el aliento fresco.

Despertador aromático:
Los despertares con horario suelen ser bastante traumáticos. Para evitar los malos humores y predisponer a un buen día, colocar en la almohada una gota de menta diez minutos antes de la hora indicada.



Mi Receta Preferida



Bombas efervescentes para los pies

Esta receta combina los minerales de las sales marinas, con la humectación del aceite de coco y la acción refrescante y descongestiva de la menta. Mezclar 200 grs de sal marina con 200 gramos de ácido cítrico. Agregar 20 gotas de aceite esencial de menta. Mezclar bien. Agregar 200 grs de bicarbonato de sodio. Incorporar aceite de coco en estado líquido, unos 15 ml., para que se forme una pasta arenosa. Colocar en moldes (una cubetera de hielo puede ser ideal) hasta que solidifique y desmoldar. Utilizar para baños de pies, especialmente en días de cansancio. Preparar el baño en un recipiente de agua tibia y agregar las bombas que se disolverán en contacto con el agua, en una explosión de burbujas y aroma. Permanecer con los pies sumergidos como mínimo 10 minutos. El efecto espectacular de ver estas sales en acción, vale la pena el trabajo. Son muy efectivas. Para guardarlas, es muy importante utilizar un recipiente bien seco y aislado de la humedad ambiente.

La Menta en perfumería

El aceite esencial tiene un aroma tan fuerte y característico que resulta difícil emplearlo en composiciones de alta perfumería.

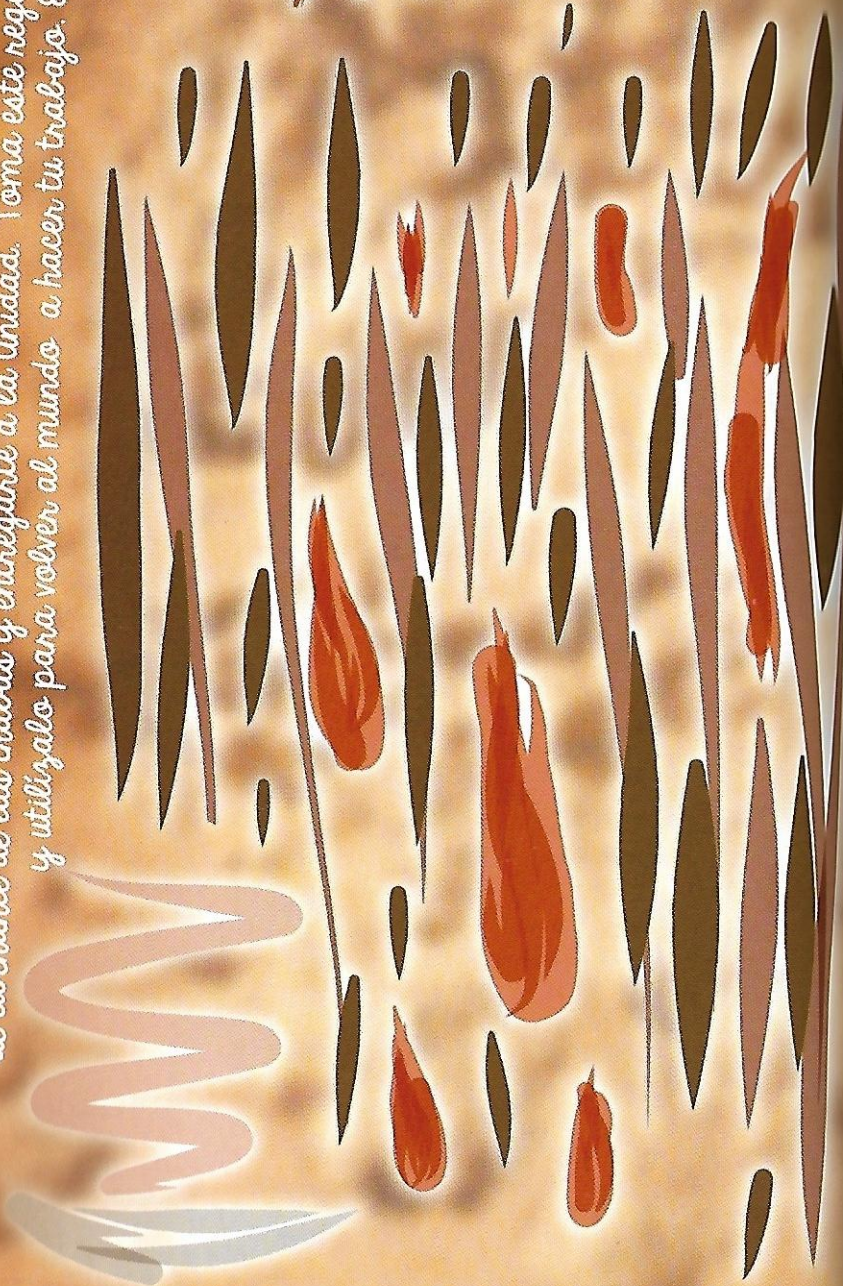
Para productos de baño, algunas sugerencias pueden ser combinarlo con:

Naranja, Limón:
Para aromas frescos y veraniegos, en especial para sales de baño y aromatizadores ambientales.

Bosques:
La menta aporta frescura y sensación de frío.

*"Mi alma crece a medida que logro desprenderme de mi cuerpo. Busco lo esencial, lo puro, lo prístino. En mi espacio de blancura me vinculo con mi Dios que es paz y pureza infinita."
La Mirra llega a recordarte la necesidad del desapego. Te muestra la posibilidad de liberarte de las trabas y entregarte a la Unidad. Toma este regalo y utilízalo para volver al mundo a hacer tu trabajo. Eres Luz.*

Mirra



De la misma forma que el incienso, el aroma de la mirra proviene de la resina de un árbol del desierto. Es de color caramelo y tiene un característico aroma amargo. En la antigüedad, los usos múltiples de la mirra hacían que su costo fuera más elevado que el oro.

Como el incienso, la mirra ha sido considerada como un aroma sagrado desde los principios de la historia. En Egipto formaba parte de numerosos rituales y unciones medicinales, incluyendo la momificación. Y es precisamente en Egipto donde comienza el uso ritual de la mirra por parte de la civilización judía. Durante el Éxodo, Moisés lleva con él cantidades de mirra con el propósito de que las nuevas generaciones nacidas en libertad, continuaran con los rituales antiguos.

Como parte de estos rituales judíos, la mirra acompañó a Jesús en diferentes momentos de su vida de acuerdo con los evangelios. En su nacimiento, fue uno de los regalos de los Magos; durante su vida, en las abluciones rituales de la pascua y, luego de su muerte, su cuerpo fue preparado para la sepultura con mirra y aloe.

Pero el uso de la mirra no era solamente religioso. Por su gran poder desinfectante era utilizada como una forma de medicina de amplio espectro. Los trozos de resina se tomaban para mejorar el aliento y para controlar dolores de cabeza y todo tipo de enfermedades. Su sabor amargo fue precisamente lo que le dio el nombre, ya que mirra proviene del árabe *murrh*, que significa amargo. Además, la mirra era empleada como cicatrizante y el ungüento de mirra era uno de los primeros auxilios que recibían los heridos de guerra en Grecia y Roma.

En la actualidad, la mirra es empleada en pastas dentífricas y todo tipo de productos para la higiene dental, por su gran poder bactericida y reparador en las encías. Por supuesto, la mirra continúa estando presente en rituales religiosos de todo el planeta.

Palabras clave:

Purificación

Limpieza Energética



LAS PRIMERAS ANFORITAS

En tiempos bíblicos, las mujeres hebreas utilizaban pequeñas bolsas de tela llenas de mirra para las abluciones.



Nombre científico:
Comimphora Myrrha



Energía:
Relajante.

Parte utilizada:
Resina.

Forma de extracción:
Por solventes volátiles.

Precauciones:
Por lo general se considera que este resinoide es no sensibilizante ni irritante.

FORMAS DE USO

Meditación:

El aroma de la mirra es el indicado para cualquier tipo de ejercicio espiritual.

Cosmética:

Agregar una gota de aceite esencial de mirra a cualquier crema evitará la formación de arrugas dejando la piel joven y nutrida.

Resfríos:

Por su gran capacidad de profundizar la respiración, la mirra es ideal para resfríos y estados gripales. Colocar en la anforita, si es posible combinada con limón o eucalipto.



Mi Receta Preferida



Sahumaciones

Todo este grupo tiene una enorme importancia ritual. Y el uso de estos aromas en sahumaciones ha sido desde siempre un acompañamiento de oraciones, limpiezas y rituales. A continuación encontrarás la manera correcta de quemar resinas y todo tipo de sustancias aromáticas para llevar a nuestras casas toda la magia de los antiguos rituales.

Para quemar sustancias aromáticas, se requiere de una superficie muy caliente, como una brasa. Para lograr la brasa de manera rápida, existen unos carbones que se venden en santerías, que vienen preparados para prender rápidamente. Tomar uno de estos carbones sosteniéndolo con una pinza o una tijera y acercar la llama de un fósforo.

Enseguida el carbón comenzará a encenderse con bastante humo y algunas chispas. Ubicarlo en una superficie no inflamable (por ejemplo un cenicero).

Una vez que hayan desaparecido las chispas, el carbón estará listo para recibir la resina o madera que elijamos (te recomiendo el incienso, la mirra y el benjuí, solos o combinados).

El carbón estará prendido por aproximadamente una hora. Durante ese tiempo es importante no dejar el carbón sólo, ya que es una brasa y puede ser peligroso.

La Mirra en perfumería

El aroma de la mirra es empleado como fijador en perfumería, es decir que le da mayor persistencia a los aromas que acompaña, no teniendo en sí un rol protagonista.

Combina bien con:

Maderas, Hierbas y Hojas:



Incorporando un toque místico y masculino.



Naranja

Dueño juguetón. Maestro de lo lúdico.
La naranja te toma de la mano para recordarte la espontaneidad

la curiosidad, la exploración, la liviandad.

Si te estás tomando la vida demasiado en serio,

entregate a las fuerzas vigorizantes del sol.



Imagínate un parque verde. Es un día de sol. Las puertas se abren para ir a jugar. Si te habías olvidado de la poderosa sensación de que lo más importante en la vida es disfrutar, la naranja es el aroma para este momento. El origen de la popular naranja es el antiguo oriente, donde era considerada una fruta exótica y se regalaba como símbolo de buena suerte. Me gusta pensar en ella como amuleto. La liviandad de pensamiento y la actitud juguetona de este aroma sencillo siempre va a llamar a lo mejor a nuestro camino.

En la mitología griega, las naranjas eran los frutos de oro del jardín de Júpiter. Es fácil imaginar a las naranjas como tesoros en un jardín de dioses. El aceite esencial de naranja es uno de mis favoritos. Su color tiñe las preparaciones y su aroma es un himno de alegría y bienestar. Además, se trata de un aceite muy económico. Las naranjas tienen una acción equilibrante que combate los estados de apatía y aburrimiento de una manera sutil, sin presiones, sin exigencias, sin sobreestimar.

La relación entre la naranja y los malestares provocados por el frío es muy conocida y la medicina china la empleaba desde la antigüedad. Además, la naranja controla las pieles con tendencia a la grasitud y previene las arrugas.

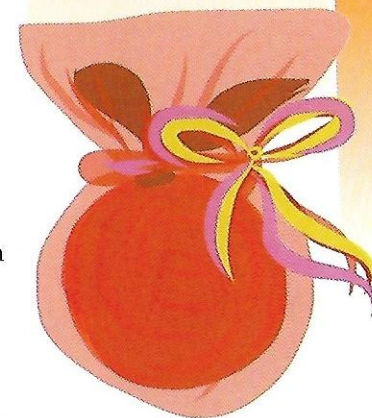
Me encantan las iniciativas para incorporar los aceites esenciales a lugares inesperados. Recuerdo una salita de jardín de infantes en la que las maestras comenzaron a usar aromaterapia para acompañar diferentes momentos de juego y rutina con los niños. Eligieron la naranja para la hora del cuento. Sentaditos en ronda, los pequeñitos esperaban con manos en actitud de plegaria a que la maestra les repartiera la preciosa gotita que disfrutaban con el cuento. El aroma de la naranja los tranquilizaba y despertaba su mente y corazón para escuchar exquisitas historias. Los aromas y los niños combinan maravillosamente, y si ayudamos a nuestros hijos a que disfruten del mundo a través de su olfato, les abrimos puertas que llevan a la creatividad, el placer y la sanación.

Palabras clave:

Energía

Juego

Alegria



BUENA SUERTE

En el antiguo Oriente

la naranja

era considerada

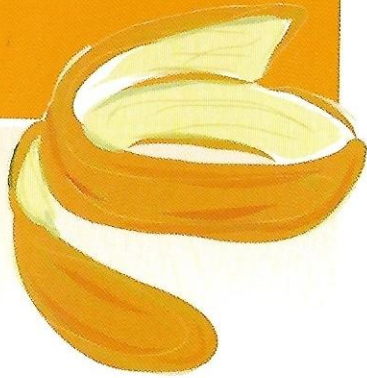
una fruta exótica

y se regalaba

como amuleto.



Nombre científico:
Citrus Sinensis



Energía:
Equilibrante.

Parte utilizada:
Cáscara del fruto.

**Forma
de extracción:**
Prensión.

Precauciones:
Fototóxico.
No exponerse al sol cuando
se ha utilizado sobre la piel.
Puede resultar sensibilizante.

FORMAS DE USO

Dificultad para conciliar el sueño:

Como un suave equilibrante,
colocar una gota de aceite esencial
de naranja en la almohada antes de dormir.

Tristeza:

Colocar una gota de aceite esencial
en la anforita.

Piel grasa:

Preparar una mascarilla con dos cucharadas
de miel y 1 gota de aceite esencial de naranja.
Colocar en cara, cuello y escote
y dejar 15 minutos, retirar con agua tibia.

Agotamiento:

Un baño de sales
perfumadas
con aceite esencial
de naranja
regenera la energía.

Problemas de digestión:

Realizar un masaje con aceite de almendras
en la zona abdominal.



Mi Receta Preferida



Jabón Líquido de Naranja

El mejor momento del día para encontrarse
con uno mismo es el baño. Este compañero
de ducha juguetón te da la bienvenida
al mundo de nuevo, con esa cualidad
equilibrante que es un salto a la mañana
y una canción de cuna por la noche.
El aceite de almendras deja la piel suave
y permite que la fragancia dure más.
200 ml de jabón líquido neutro,
preparado para aceites esenciales.
5 ml de aceite de almendras dulces.
20 gotas de aceite esencial de naranja.
Mezclar con el cuidado de no producir
espuma. Listo para usar, para regalar
y para lo que quieras.

La Naranja en perfumería

*El aroma volátil
de la naranja
la hace poco apta
para alta perfumería,
pero su exquisito perfume
es perfecto
para usar en talcos,
jabones y productos de tocador.*

Cedro:

Da un aroma masculino,
refinado y discreto.

Hierbas

y Plantas Aromáticas:

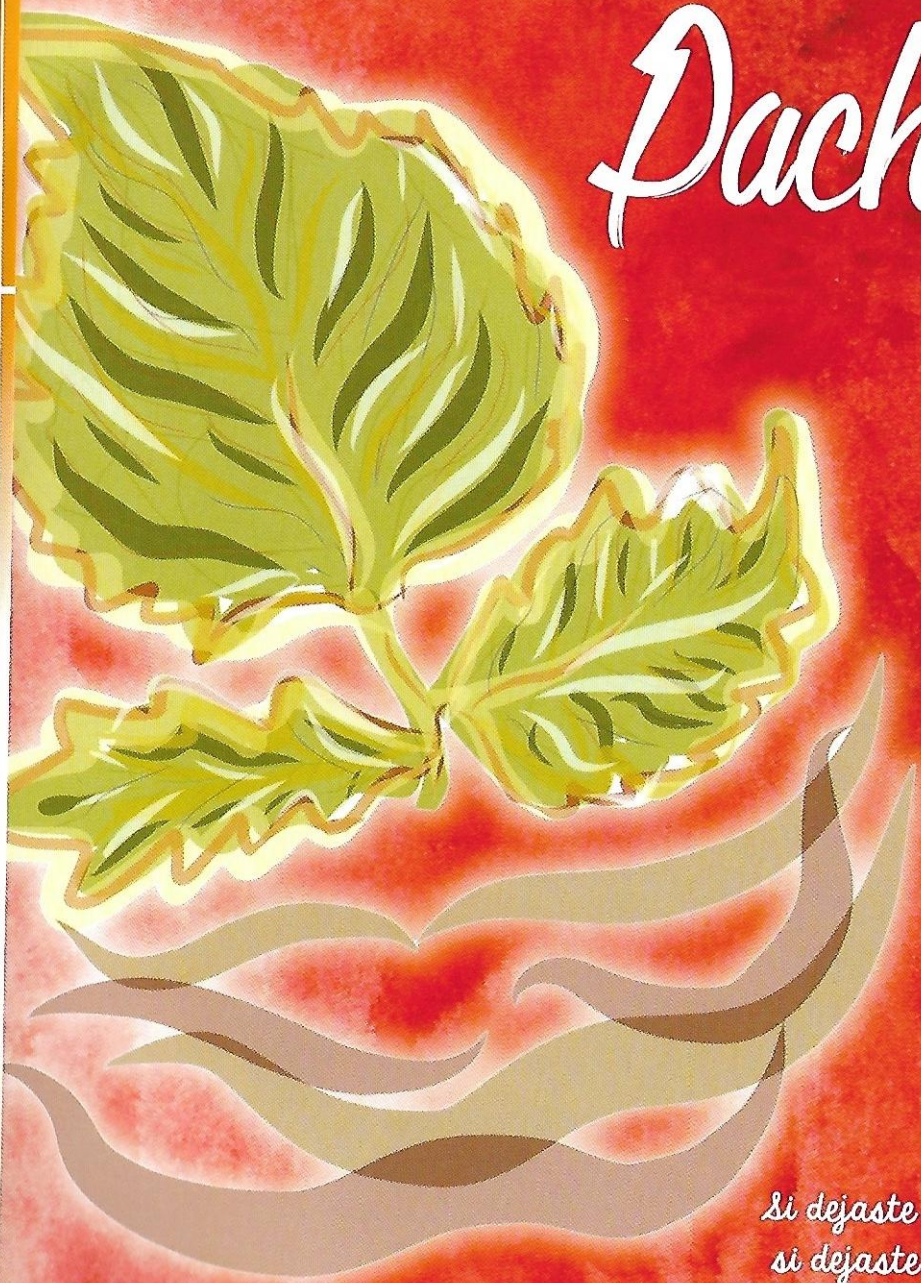
Dan oloritos salvajes
y campestres.

Flores:

Combinaciones exquisitas
y muy alegres.



Pachuli



*Si dejaste de cantar,
si dejaste de bailar,
si perdiste el rastro del sabio latir de tu piel,
el Pachuli es el maestro que despierta tu cuerpo
al impulso creador de la Tierra.*

El aroma del pachuli no es de los que pasan desapercibidos. Por lo general causa fascinación o rechazo. La fragancia tiene una cualidad terrosa, profunda, masculina, una sensualidad que envuelve. Es un aroma intenso, íntimo.

Lamentablemente, el pachuli tiene mala fama debido a que era un aroma que, en los años 60, se usaba para tapar el olor de "otras plantas fumables". Por eso y por pobres imitaciones sintéticas, el pachuli pasó a ser sinónimo de mala calidad.

Muchas veces, en talleres de aromas, cuando menciono este aceite esencial veo caras de desagrado. Pero cuando estas mismas caras lo huelen, se dan cuenta de que el verdadero aceite esencial de pachuli no tiene nada que ver con el aroma desagradable que recordaban. Una vez, durante una clase, una alumna de edad avanzada me mencionó que el pachuli tenía para ella olor a museo. Esto me llamó la atención y me puse a investigar.

Efectivamente, a principio de siglo se envolvían las pinturas de oriente en lienzos con pachuli, para que sirviera de conservante y repelente de insectos en los largos viajes en las bodegas de los barcos.

El pachuli refuerza la autoestima, brinda claridad mental y estimula la memoria. Es indicado en casos de falta de deseo sexual y depresión.

El aroma del pachuli es estimulante y afrodisíaco con una clara cualidad enraizante. Su perfume terroso se relaciona con la posición propia en la vida, ante uno mismo como ante los demás. Es un aroma que fortalece lo masculino en hombres y mujeres. Cuando se piensa demasiado, cuando el agotamiento es de la cabeza y no de los músculos, cuando falta el contacto básico con el divino principio que es el propio cuerpo, el pachuli devuelve la pulsión vital del fuego y la tierra.

Palabras clave:

Estimulante Mental

Afrodisíaco



OLOR A MUSEO

Para poder conservar

los lienzos intactos,

enrollaban

las obras de arte

con hojas de pachuli.

Los cuadros, intactos.

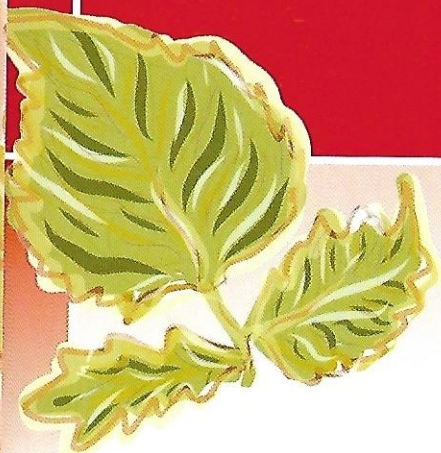
Los museos,

con un sensual aroma

a misterio.



Nombre científico:
Pogostemon Cablin



Energía:
Afrodisíaco.

Parte utilizada:
Toda la parte aérea.

**Forma
de extracción:**
Por arrastre de vapor.

Precauciones:
Por lo general,
se considera que este aceite
es no sensibilizante
ni irritante.

FORMAS DE USO

Afrodisíaco:
Preparar el aceite para masajes
con 4 gotas de aceite esencial de pachuli.

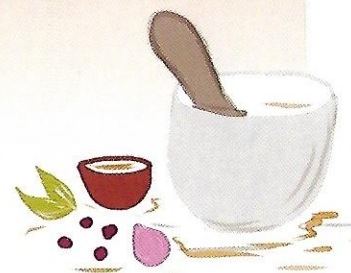
Estimulante:
Luego de una jornada agotadora,
un baño de sales de pachuli renueva la energía
para seguir con una noche romántica.

Masculinidad:
Para mejorar la autoestima
y el contacto con uno mismo,
perfumar el pañuelo con aceite esencial
de pachuli, o bien utilizarlo en perfume.

Concentración:
Para favorecer la concentración
y mejorar la memoria,
utilizar una gota de aceite esencial
en una bolita de algodón
entre los elementos de estudio.



Mi Receta Preferida



Shampoo Nutritivo Anticaspa de Patchouli y Romero

Otra de las grandes virtudes del pachuli es
que deja el pelo brillante
y combate la caspa. Este shampoo es muy
nutritivo, fácil y rápido de preparar.
Además, su aroma es delicioso y persistente.
Mezclar 180 ml. de shampoo neutro con 10
ml. de aceite de ricino.

Agregar mezclando 10 gotas
de aceite esencial de pachuli
y 10 de romero.

Utilizar
como cualquier
shampoo.



El Pachuli en perfumería

*El aroma
del pachuli es exótico
y muy sensual.
Es muy utilizado
para perfumes orientales.*

Combina bien con:

Flores:
Les da un toque seco
y persistente.

Bergamota:
Combinación dulce
y balanceada
para perfumes masculinos.

Plantas Aromáticas:
Les da un aroma
terroso de fondo.



Palmarosa

Suave pasto que quiere ser flor.

La palmarosa te regala la armonía en el sentir y el hacer.

*Mano de seda para tocar y ser tocado,
para tu marca en el mundo.*

*Toma aire. Acariciá la hierba y siente
que tus manos tocan pétalos.*

*La Palmarosa es tu compañera cotidiana
para darte suavidad.*



La palmarosa es una hierba con un marcado aroma a rosa -del que recibe su nombre- que crece en la India.

Su aceite esencial promueve lo femenino, lo receptivo en las personas, suavizando caracteres rígidos, tranquilizando y sanando desde adentro.

Su acción es equilibrante del sistema nervioso y ayuda en momentos de estrés y ansiedad. La palmarosa calma los dolores de cabeza, especialmente los producidos por la tensión y las contracturas. Tiene una acción relajante que la hace un aditamento ideal para masajes, porque la acción del aceite se acompaña con la suavidad que deja a la piel y el exquisito perfume.

La medicina tradicional hindú recomienda el aceite esencial de palmarosa para el tratamiento de dolores lumbares y reumáticos.

Al igual que la rosa, tiene un efecto reparador, ayuda a combatir el envejecimiento prematuro y a renovar las células. Además, usada en pequeñas cantidades da a la piel una sensación muy placentera de frescura.

En el plano mental, la palmarosa brinda claridad en el pensamiento y la expresión. Es un aceite esencial muy útil para aquellas personas "que saben pero no pueden ponerlo en palabras", o para las conocidas "lagunas mentales" que se producen en los exámenes. Por su acción relajante es útil para todas las situaciones en las que "nos traicionan los nervios".

La palmarosa es relajante, nutre la piel y tiene un aroma exquisito; tres buenas razones para contarla entre los aceites esenciales básicos.

Palabra clave:
Suavidad



CON AROMA A ROSA

*La mayoría
de los productos naturales
con aroma a rosas
están preparados
con Palmarosa.
Jabones, cremas,
sales y perfumes
que parecen rosas,
pero son hierbas.*

Nombre científico:
Cymbopogon Martini



Energía:
Equilibrante.

Parte utilizada:
Hojas.

Forma
de extracción:
Destilación al vapor.

FORMAS DE USO

Dolor de cabeza:

Preparar un aceite para masajes con palmarosa y masajear la zona de la nuca, sienes y cuero cabelludo.

Ansiedad:

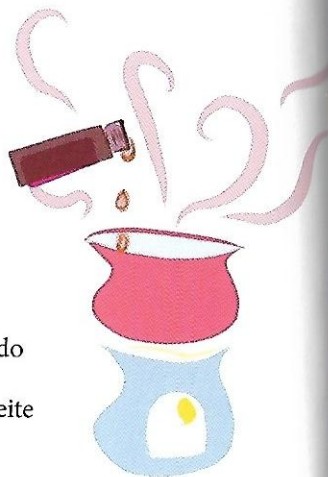
Preparar un baño de sales con aceite esencial de palmarosa.

Tensión, nerviosismo:

Utilizar el aceite esencial en el hornillo o en la anforita.

Belleza:

Utilizar jabón líquido enriquecido con aceite de germen de trigo y aceite esencial de palmarosa.



Mi Receta Preferida



Crema Nutritiva de Palmarosa

El resultado de esta receta es una crema rica en vitaminas, refrescante y de buena absorción.

Mezclar 50 ml. de crema base con 30 ml de agua destilada.

Agregar revolviendo 10 ml. de aceite de rosa mosqueta.

Incorporar de a una 20 gotas de aceite esencial de palmarosa.

Esta crema es excelente para pieles normales a secas.

Aplicarla después de la limpieza a la mañana y a la noche.

La Palmarosa en perfumería

El uso de la palmarosa suele ser empleado en reemplazo de la rosa, por sus características similares y su buena persistencia.

Maderas:

Les da un toque floral y textura suave.

Hierbas

y Plantas Aromáticas:
Les brinda profundidad y suaviza.

Frutales:

Les brinda profundidad y persistencia.

Flores:

Acompaña y combina muy bien con todas las flores.



Palosanto

El mundo es tuyo.

Has recibido el apoyo que te permite la independencia.

Las manos de los Dioses cubren tus espaldas.

*El Palosanto te recuerda que tus piernas se yerguen firmes
para llevarte donde quieras.*

No estás solo.

El mundo te espera.

El palosanto es una madera proveniente del norte Argentino y Paraguay. Su destilado es dulce con un toque ahumado y es sólido a temperatura ambiente. Muy sólido.

Te sorprenderá la temperatura que se necesita para derretirlo. Guardo mi frasco siempre boca abajo para tenerlo disponible cuando lo necesito. Los sabios habitantes de Paraguay lo utilizaban para sanar enfermedades venéreas, para dolores articulares y malestares digestivos.

Es un padre y madre interior que contiene y abraza, que con un masaje todo lo cura y lo llena de calor. El palosanto es fuerza, contención, eje interior que permite dar los pasos a lo nuevo.

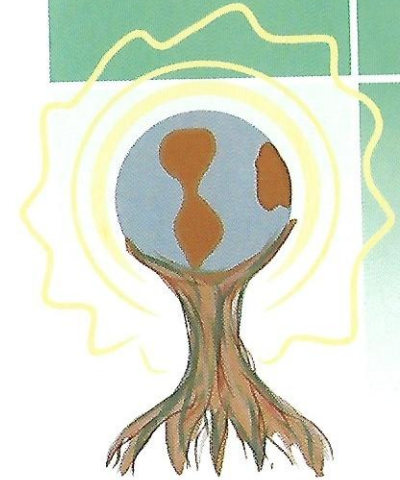
Un cálido compañero que ayuda a capitalizar, a digerir, a escribir el propio manual de reglas para la propia vida. El esqueleto nuevo, flexible, adaptable, nacido de lo que en algún momento te alimentó pero ya tiene los propios colores de la experiencia. Ese esqueleto que te permite moverte con tus pasos, en tu dirección.

El Palosanto es indicado para los “dolores de crecimiento”, reales y metafóricos, característicos de los momentos en los que tenemos que valerlos por nosotros mismos. Cuando necesites la fuerza contenedora de saber que todo está en tus manos, entregate a los efluvios del palosanto para crecer.

Palabras clave:

Estructura

Sostén



DICEN LOS QUE SABEN

El palosanto

es conocido entre

los pueblos originarios

como el árbol

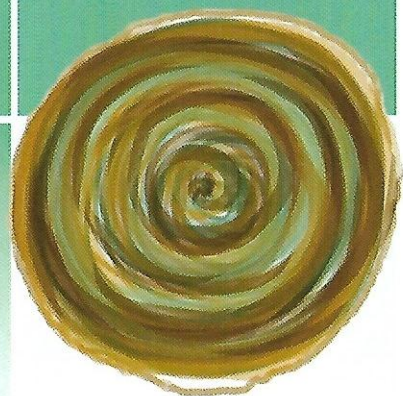
que sostiene el mundo

desde la profundidad

de sus raíces.



Nombre científico:
Bulnesia Sarmientoi



Energía:
Equilibrante.

Parte utilizada:
Madera.

Forma de extracción:
Por arrastre de vapor.

Precauciones:
Por lo general se considera que este aceite es no sensibilizante ni irritante.

FORMAS DE USO

Contracturas:

Unas gotas de palosanto en el aceite para masajes.

Agotamiento:

Palosanto diluído en aceite de jojoba en los pies.

Falta de voluntad:

Una gota de palosanto en la anforita.

Articulaciones:

Para dolores de larga data.
Esos que duelen antes de llover.
Esos que creés que nunca van a dejar de estar...
probá con el palosanto.

Emprender:

No olvidés el Palosanto en la anforita para las nuevas aventuras.



Mi Receta Preferida

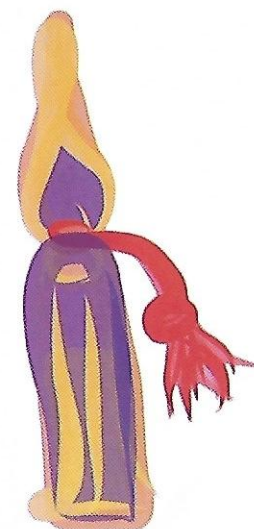


Ungüento de Palosanto para Dolores

Esta es una receta que tengo siempre lista. Es deliciosamente simple y poderosa para todo tipo de dolor articular. Con el tiempo me he dado cuenta de cuan nutricia es para la piel también. En fin, siempre se pueden disfrutar de múltiples beneficios cuando hablamos de aceites esenciales. Si lo vas a aplicar sobre la cara, tiene en cuenta que es una composición pesada. 100 gramos de manteca de karité, derretidos a baño maría. 30 gotas de aceite de palosanto, también derretido a baño maría. Dejar retomar la consistencia sólida destapado. Queda como una pasta espesa. En contacto con la piel y el calor del masaje se derrite y da una sensación de calor persistente. Un placer.

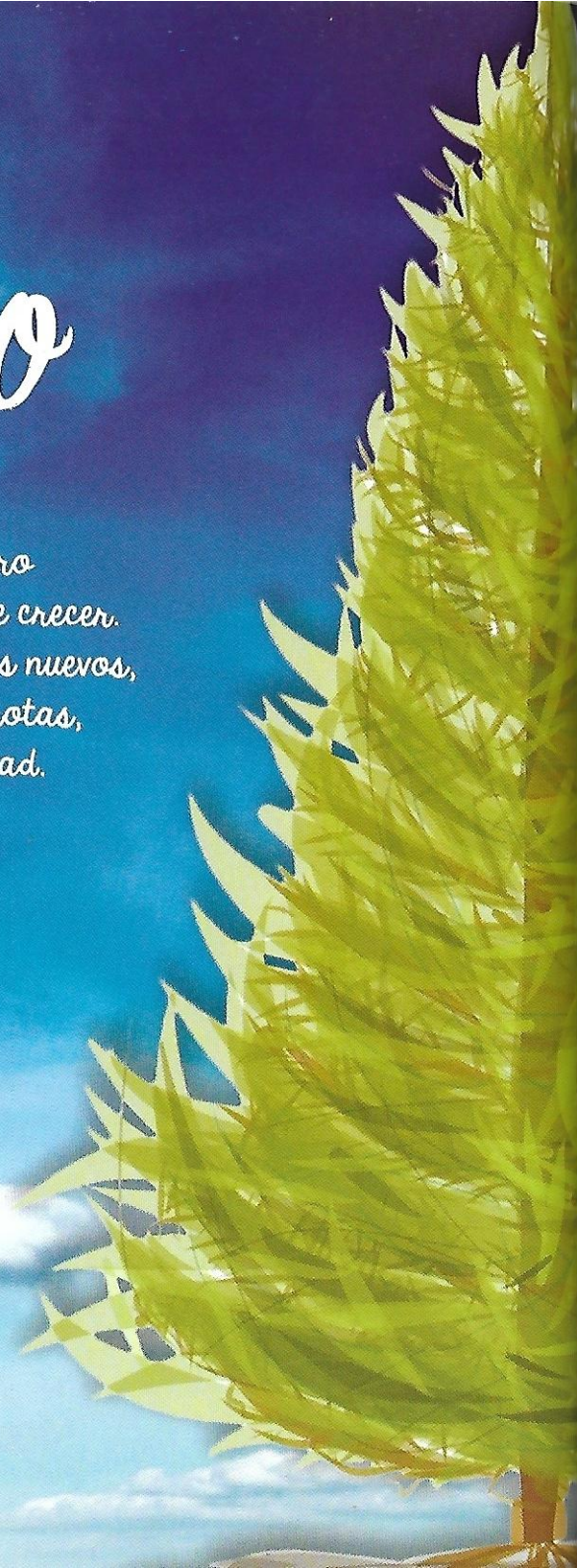
El Palosanto en perfumería

*Una nota baja original.
Dulce en su medida justa.
Exquisita.
Permanece líquido una buena cantidad de horas y se disuelve muy bien en alcohol.
Combina con todo.
De verdad.*



Dino

*Viril compañero
Sabés de cortes y de crecer.
Caminá conmigo aires nuevos,
aires de cadenas rotas,
vientos de libertad.*



Poderosa fuerza masculina.
El pino es fuerte, independiente y protector.
Había una vez un joven llamado Atis. Era hermoso, atlético y varonil, tanto que la misma diosa madre Cibele lo tenía como su favorito. Atis iba creciendo en belleza e inteligencia, y un día conoció a una doncella y se enamoró profundamente. Su divina madre Cibele ardió en celos al ver que su Atis ponía los ojos en una humana.

Pese a los deseos de su madre, decidió casarse. El día de la boda, la diosa irrumpió con toda su furia. Amenazó a Atis diciéndole que ella, Cibele, era la única mujer de su vida. Atis se le enfrentó. Cibele no soportó perder ante sus ojos y lo mató.

Zeus, que desde lo alto había sido testigo del amor y la hombría de este joven, transformó su cuerpo en un aromático pino, símbolo de rectitud y virilidad. A partir de este mito griego, el pino es símbolo masculino por excelencia. Su aroma se relaciona especialmente con la independencia. Este pino, por gracia de Zeus, es el real vencedor, que vive por siempre, majestuoso. Es el héroe, el que sobrevive a la muerte.

Beneficia la parte masculina de hombres y mujeres brindando fuerza y seguridad.

Es el gran cortador del cordón umbilical en relaciones de dependencia excesiva.

En la antigüedad se creía que las plantas parecidas a partes del cuerpo beneficiaban estas partes.

El pino, por su forma cónica que se asemeja a los pulmones, era utilizado para malestares respiratorios. Con el correr de los años esta costumbre se hizo tan útil que persistió y ya en el siglo XVII los hospitales para la tuberculosis se construían en medio de bosques de pino, que, además de mejorar a los pacientes, evitaban la propagación de la enfermedad.

Palabras clave:

Masculinidad

Fuerza

Independencia



LIMPIEZA DE CHAMANES

*Muchas comunidades
originarias de América
del Norte*

*utilizan sahumeros
hechos con hojas de pino
para purificarse.*

Nombre científico:
Pinus Silvestris



Energía:

Estimulante.

Parte utilizada:

Agujas y Ramas.

Forma

de extracción:

Destilación
por arrastre de vapor.

Precauciones:

Usar en bajas concentraciones.
Evitar su uso en embarazadas.

RECOMENDACIONES

Crisis y problemas con los hijos:

Cuando los padres tenemos preocupaciones por nuestros hijos, no podemos dejar de pensar en esto compulsivamente.

Agregá una gota de pino a tu anforita.

Dependencia excesiva:

Cuando niños, y no tan niños, toman un papel demasiado pasivo en su vida, esperando que mamá resuelva sus problemas.

Cuando no se puede "cortar el cordón umbilical", el pino fortalece la independencia.

Decaimiento general:

Una taza de sal marina con 4 gotas de aceite esencial de pino en un baño de inmersión tibio de 10 minutos hará brotar la energía necesaria para seguir adelante.

Tristeza, inseguridad:

Cuando el bajón anímico nos apaga, el pino fortalece la confianza en uno mismo como una inyección de nueva fuerza. Utilizá el pino como aromatizador ambiental.

Limpieza:

La virtud masculina del pino mantiene los invasores a raya. Usalo para limpiar la casa. Su aroma es delicioso y prístino.

Mi Receta Preferida



Limpiador Desinfectante Natural

El aceite esencial de pino es un antiséptico y desodorante natural. Es por eso que existen muchos productos de limpieza que lo utilizan como aromatizador. Pero esa no es la única razón de su uso industrial, ocurre que el aceite esencial de pino es muy económico. Te recomiendo que pruebes esta receta para preparar este exquisito limpiador de pino, de manera totalmente natural.

Mezclá 100 ml. de alcohol con medio frasco de aceite esencial de pino. Batí bien y dejá reposar tapado por 3 días.

Agregá 900 ml. de agua destilada.

Agitar y ya está listo para usar.

Si querés que tu limpiador sea además, desengrasante, agregale un chorrito de detergente y mezclalo bien.

El Pino en perfumería

El aceite esencial de pino es muy volátil y no tiene un uso específico en alta perfumería, pero puede ser usado como esencia para otros productos combinándolo con:

Limón, Naranja, Lavanda:

Para exquisitos jabones desinfectantes.



Cedro, Sándalo,

Benjuí, Incienso:

Para aceites para masajes.

Romero



*El Romero está listo para la lucha,
escudo en mano y espada desenvainada.
No hay vuelta atrás, el guerrero ha comenzado su combate.
Está dispuesto a dar la vida por lo que piensa.
El bien superior espera. Es tiempo de pensamiento claro
y espíritu heroico. El Romero pone ante ti los valores
y te brinda la inteligencia necesaria para ponerlos en práctica.
Cuando es tiempo de valor, permite que el Romero te brinde
su mente aguda y su espíritu heroico.*

El romero es una planta de agujas entre verdes y grises, con un aroma fresco muy empleado en la cocina. Esta hierba era considerada sagrada tanto por griegos como por romanos y se usaba en sahumerios con el fin de purificar ambientes y liberarlos de energías negativas y enfermedades. Era popular como el incienso de los dioses.

Shakespeare relaciona al romero con los recuerdos románticos, pero en realidad el romero es un estimulante cefálico que estimula la memoria y eso incluye desde un romántico paseo a la luz de la luna hasta la fórmula química más compleja. Yo no lo recomendaría para nada romántico...

Esta virtud cefálica hace del aroma del romero un valioso aliado a la hora de estudiar de memoria, en especial las ciencias duras.

Durante la Edad Media, se colgaban ramas de romero en las puertas de las casas para ahuyentar los malos espíritus, y se fabricaban almohadillas perfumadas para espantar las pesadillas y brindar a los niños sueños tranquilos y felices.

Pero la característica más importante del romero tiene que ver con la autoestima. A veces hay situaciones en la vida en las que uno debe hacer valer sus ideales contra viento y marea. Cuando el mundo parece darnos la espalda, el romero nos brinda la fuerza necesaria para seguir adelante. Napoleón Bonaparte creó una fragancia para fortalecer anímicamente a sus soldados antes de ir a la batalla. Uno de los principales ingredientes de la colonia de Napoleón era, por supuesto, el romero.

Palabras clave:
Estimulante
Memoria
Protección



EL INCIENSO DE LOS POBRES

*En la Edad Media
se usaba el romero
para combatir la plaga
y los demonios.*

*Para la plaga,
hogueras en las calles.
Para los demonios,
ramitas en la puerta.*

Nombre científico:
Rosmarinus Oficinalis



Energía:
Estimulante.

Parte utilizada:
Hojas.

**Forma
de extracción:**
Destilación
por arrastre de vapor.

Precauciones:
Evitar en caso de hipertensión,
epilepsia, embarazo y lactancia.

FORMAS DE USO

Estudio:
El romero tiene la característica de ser particularmente útil como estimulante de la memoria. Para aprovechar esto, es recomendable colocar una gota de aceite esencial en una bolita de algodón y ubicarla entre los objetos de estudio. Si se quiere mejorar el rendimiento durante el examen, se puede emplear la misma técnica llevando un pañuelo perfumado con el mismo aceite esencial.

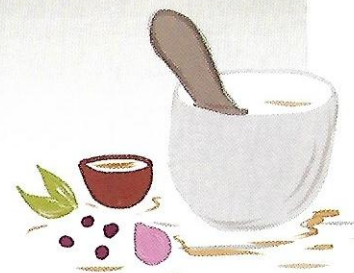
Estimulante:
Ante la falta de energía, una gota de aceite esencial de romero en la anforita mantiene la mente alerta y estimula la memoria.

Cabello:
El aceite esencial de romero tiene una acción positiva en el control de las primeras canas, la caspa y la caída del cabello. Realizar masajes en el cuero cabelludo utilizando como base el aceite de coco. Para mejores resultados, utilizar el shampoo de romero y patchouli (*receta de patchouli pág. 121*).

Contracturas:
Un baño de sales de romero y un buen masaje aromático ayudan a disolver los nudos molestos.



Mi Receta Preferida



Agua de Hungría

El agua de Hungría fue creada en 1370 para la reina Elizabeth, que deseaba una fragancia fresca que la rejuveneciera. Sus perfumistas deben haber trabajado muy bien, ya que la reina pronto recibió una propuesta matrimonial de un príncipe mucho menor que ella. Verdad o mito, vale la pena probar esta agua de colonia fresca y especiada.

Medir 50 ml de alcohol de cereal.

Agregar gota a gota:

15 gotas de aceite esencial de naranja,
10 gotas de aceite esencial de limón,
30 gotas de aceite esencial de romero.

Incorporar a la preparación

8 granos de pimienta de jamaica.

Agregar agua de rosas en cantidad necesaria para que no se enturbie (*ver instrucciones en perfumería, pág. 168*).

Batir y ventilar 5 veces.

Dejar macerar por 3 semanas bien tapado y en un lugar oscuro.

El agua de Hungría es una fragancia muy fresca que puede ser usada tanto por hombres como por mujeres.

El Romero en perfumería

*El aceite
esencial de romero
da una nota verde
y seca a composiciones
de todo tipo.
Es especialmente
indispensable
para aguas de colonia.*

Plantas Aromáticas:

Les da un aroma
alcanforado, seco.

Frutales:

Crea el clásico olor a colonia,
fresco y verde.

Flores:

La combinación es buena
para fragancias masculinas
y unisex.



Rosa

Maestra del sentir.

Fuente universal.

*Todo lo que existe es creado
y sostenido por el amor.*

La Rosa, la Gran Mamá,

llega a invitarte a abandonar los miedos.

Sólo hay una verdad.

Todo es Uno.

Todo es Amor.

La reina de las flores, de aroma exquisito, es sin lugar a dudas la favorita de la mayoría de las personas a lo largo de la historia.

Cuenta la leyenda que la rosa proviene de una gota de sangre de Venus, que recibe su aroma y propiedades mágicas a través de un beso de Cupido. Los romanos tenían presente a la rosa en la mayoría de sus celebraciones. Los triunfos eran festejados con lluvias de pétalos de rosas, lo mismo que los espectáculos del Coliseo. En las famosas fiestas romanas se preparaban coronas de rosas para adornar la cabeza de los invitados y se perfumaba el vino con esencia de rosas, porque creían que la rosa prevenía la embriaguez. Asimismo, si se celebraba una reunión cuyo tema no debía ser divulgado, se colocaba una rosa en la puerta y todos comprendían que debían guardar secreto de lo que se hablara dentro de ese salón. Esta tradición se ve reflejada en las iglesias católicas, en los rosetones de las catedrales y los tallados de rosas en los confesionarios, en los que también significa silencio y penitencia. Para la fe cristiana, la rosa es el aroma con el que se percibe la presencia de la Virgen María, y el aroma de la santidad que exudan los cuerpos incorruptos de los santos. El rezar el rosario acerca la rosa a la oración y los rosarios de pétalos de rosas son un tesoro que pasa de madres a hijas.

Así es la rosa, desde lo más sagrado a lo más profano, del circo a la Madre, del confesionario a la orgía, de Cupido a Mahoma, va tocando nuestras vidas llenándolas de dulzura y suavidad.

En la antigüedad, sacerdotes y médicos preparaban especialidades basadas en diferentes rosas, para los problemas de salud más diversos. Y, lógico, ¿qué no puede curar el amor?

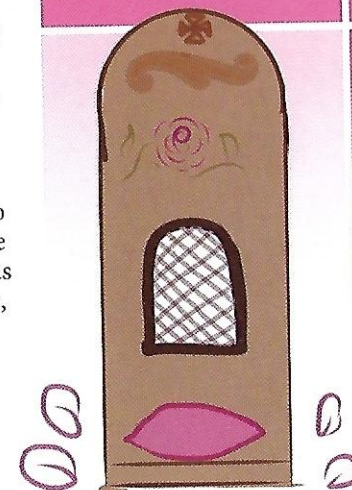
El aroma de la rosa se relaciona con todas las virtudes arquetípicamente femeninas: la paciencia, el amor incondicional, la tolerancia, la maternidad y la sensibilidad. También en la belleza, la rosa juega un papel primordial y el agua de rosas ha acompañado a las mujeres desde tiempos inmemoriales. Perfumar la casa con el aroma de la rosa generará en todos armonía, tranquilidad y bienestar. Si bien se le atribuyen propiedades afrodisíacas, el efecto de la rosa es más romántico que sensual.

Palabras clave:

Belleza

Paciencia

Amor incondicional



**DE LO MÁS SAGRADO
A LO MÁS PROFANO**

De las intrigas romanas

a las confesiones

cristianas, la rosa

es símbolo de silencio

y de respeto.



Nombre científico:

Rosa Damascena,

Rosa Gallica

Rosa Centifolia



Energía:

Relajante.

Parte utilizada:

Flor.

Forma

de extracción:

Destilación al vapor,
extracción
por solventes volátiles.

FORMAS DE USO

Belleza:

Pulverizar el agua de rosas es refrescante y hidrata la piel dejándola suavemente perfumada. Una gota de aceite esencial de rosas enriquecerá cualquier crema o producto de cosmética.

Depresión:

La cualidad tranquilizante de la rosa aporta un serena alegría y optimismo. Utilizar en el hornillo.

Molestias menstruales:

Un masaje con aceite para masajes de rosa en el punto medio entre el pubis y el ombligo, con suaves movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, calma el dolor rápidamente.

Meditación:

Masajear los pies con aceite para masajes de rosas antes de meditar, contribuye a lograr paz y silencio interior.

Falta de autoestima:

Sentir el aroma de la rosa mirándose al espejo, mejora la percepción de uno mismo. Estimula la aceptación y el amor incondicional.

Paciencia:

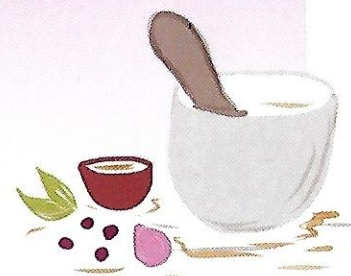
Cuando nos sentimos desbordados, una gota en la anforita.

Ansiedad:

Un baño de sales de rosas disminuye la ansiedad reconciliándonos con nosotros mismos.



Mi Receta Preferida



Agua de Rosas

Me resultó muy difícil encontrar mi receta preferida de la rosa, porque está presente en tantas de mis preparaciones y me resulta tan útil. Por eso elegí una receta básica, que luego puede tener cientos de aplicaciones en sí misma y en otras recetas.

Para esta receta necesitarás dos rosas pequeñas o una grande, bien aromáticas y de rosal, las rosas comerciales no sirven porque no tienen aroma y son rociadas con pesticidas.

Colocar en un recipiente de vidrio 250 ml. de agua destilada.

Agregar uno a uno los pétalos de rosa libre de pesticidas y una cucharada de alcohol de cereal (servirá de conservante).

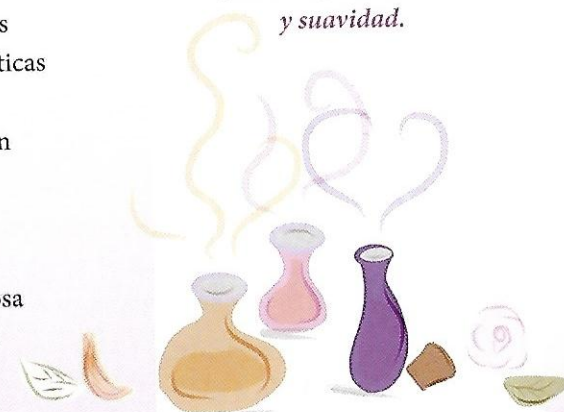
Dejar reposar una semana.

Colar a través de un filtro de papel.

Esta agua de rosas puede ser utilizada como tónico para todo tipo de piel, incorporada en perfumes y otras recetas.

La Rosa en perfumería

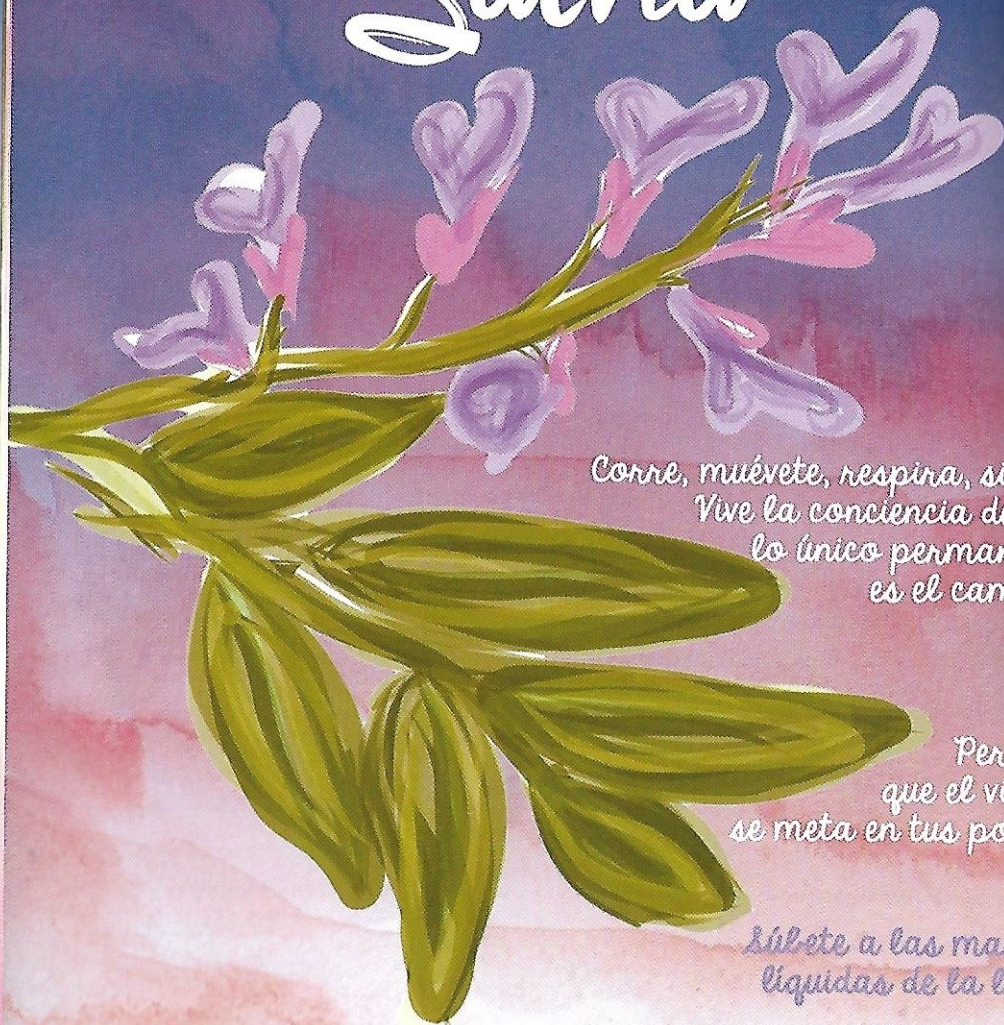
El aceite esencial de rosa, llamado absoluto, es indudablemente el ingrediente más utilizado en alta perfumería. Ya sea como protagonista, como en el caso de los soliflores, o como aroma complementario, como en el caso de las fragancias masculinas; la rosa eleva las fórmulas y les otorga distinción y suavidad.



El aroma de la rosa combina con todos los grupos aromáticos, brindando suavidad, dulzura y persistencia a otros ingredientes.



Salvia



*Corre, muévete, respira, siente
Vive la conciencia de que
lo único permanente
es el cambio*

*Permite
que el viento
se meta en tus poros*

*Líbete a las mareas
líquidas de la luna*

*Déjate llevar por la verdad que fluye en tus venas:
el latir de la vida.*

La salvia que salva, la salvia que saluda, la salvia que da salud, la salvia que devuelve el ritmo sagrado de la luna. Salvia que viene de salve, que quiere decir sano.

Un aroma lunar, sensible, verde, frutado y mutable. Un aceite esencial digno del patriarca del Partenón, salvaje, libre, impulsivo y temperamental. Esa combinación de sensibilidad y fuerza hace de la salvia la “loca linda” del botiquín de aceites esenciales.

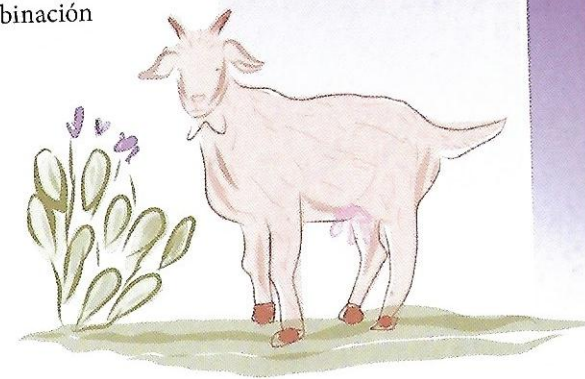
En España, se conoce la salvia como un “cúralo todo”, que protege contra malestares comunes y alarga la vida. Ciertamente la actitud creativa que promueve la salvia es un seguro motor en el empuje y la alegría.

La aromaterapia recomienda su uso para dolores articulares, esos que molestan al moverse. Es que la salvia es tan amiga del movimiento, el baile, el disfrute corporal, que no va a permitir que te quedes quieto cuando hay tanto para ser vivido.

El perfume verde de la salvia es, también, un buen aliado digestivo, que permite esos placeres gastronómicos que tan bien le hacen al ánimo.

Una invitación al movimiento, al cambio, al disfrute y al costado salvaje.
¡Ensalviate para salir a la vida!

Palabras clave:
Estimulante
Afrodisíaco



AROMA DE DIOS

*Cuenta el mito
que la cabra
que alimentó
con su leche
a Júpiter
se alimentaba
exclusivamente
con hojas de salvia.*



Nombre científico:
Salvia Sclarea



Energía:
Afrodisíaco.

Parte utilizada:
Puntas floridas.

Forma
de extracción:
Destilación
por arrastre de vapor.

Precauciones:
Evitar durante el embarazo.
Evitar si se ha ingerido alcohol.

FORMAS DE USO

Menopausia:

Una gota en la anforita o un masaje ayudan a equilibrar los síntomas molestos.

Falta de imaginación:

La salvia, criatura indómita, te impulsa a correr en la libertad de tus propias fuerzas creativas.

Cansancio nervioso:

Un buen masaje o baño de inmersión con aceite de salvia te devolverá el optimismo y las ganas.

Dolores menstruales:

Una gota en aceite vehicular y masajéala zona entre el pubis y el ombligo.



Mi Receta Preferida



Shampoo para Pelo y Cuerpo de Salvia

Un producto polivalente y mutable como la salvia.

Para todos los días y para toda la familia.

Me encanta y confío en que te va a encantar.

Sólo te sugiero que encuentres

la base de shampoo formulada para aceites esenciales.

190 ml. de shampoo base neutro

10 ml. de aceite de coco derretido

12 gotas de aceite esencial de salvia



Eso es todo.

Delicia para el cuerpo y brillo para el pelo.

La Salvia en perfumería

Alguna vez se me ha culpado de tener un exceso de personalidad. Puede que se refiera a la Salvia que me habita.

Esta criatura indómita debe permanecer así.

Si lo que buscás en tus perfumes es un toque salvaje, es tu compañera.

Flores:

Las inquieta, les da "alas".

Frutales y Verdes:

Les da un toque especiado, algo así como el jengibre en un té...



Vetiver

*Perfume de raíz profunda.
Colonia tierra.
Oleo de la tranquilidad.
El vetiver llega
a regalarte reposo.
Permitite un encuentro
con la persona más importante
de tu vida: Vos.
En el más hondo de los silencios,
escucha a la tierra cantar tu nombre.*



El aroma del vetiver es un paseo por un bosque húmedo. Huele a tierra, a raíces, a paz. En la India se lo conoce como el óleo de la tranquilidad. Se dice que esta planta tiene el poder de cambiar el mundo. El secreto, muy secreto, reside en la raíz. Una raíz poderosa que esconde su perfume y unas capacidades regenerativas increíbles. Puede crecer tres metros en seis meses. Tres metros de raíz. En serio. En el plano físico es un buen descontracturante y cicatrizante. Con un efecto calmante, es bueno para golpes y estados de shock. Puede ser un buen agregado al botiquín básico. También es un buen regulador hormonal, útil tanto para hombres como para mujeres.

El ayurveda recomienda este aceite para el tratamiento de dolores articulares, fiebre y dolores de cabeza, en especial los producidos por golpes de calor. La cualidad enraizante del vetiver permite ver las situaciones desde la calma y desde lo concreto. Favorece la actitud abundante y moderada en cuanto a lo material, organizando las tareas con sensatez y manejando prioridades. El aceite esencial de vetiver tiene un efecto de equilibrio para las personas que sufren de fobias, depresión, miedos recurrentes, trastornos compulsivos, de alimentación y tensión. Su efecto calmante ayuda a ordenar la mente y a tomar acción. En cosmética es aconsejado para pieles con tendencia a la grasitud.

Su acción sedante se transforma en estimulante en casos de desgano, falta de energía o depresión. En este momento el vetiver permite a la persona tomar acción y evita la pérdida inútil de energía en el cansancio mismo.

Es indicado para personas con autismo y trastornos de desarrollo.

El vetiver es un maravilloso aceite con múltiples usos que abre la puerta al contacto con lo fundamental, la vida encarnada.

Palabras clave:

**Raíz
Tranquilidad**



RAÍCES DE SALUD

*En algunas ciudades
de la India
se utilizan las raíces
para purificar el agua
que se bebe.
Simplemente,
le agregan las raíces
a las botellas
y disfrutan
del delicioso sabor
de la tierra limpia.*



Nombre científico:
Vetiveria Zizanoides

FORMAS DE USO

Agotamiento mental:

Un suave masaje en los pies
estimula la circulación
y da la clara sensación de pies en la tierra.

Inapetencia:

Una gota de este compañero en la anforita
te recordará la importancia
de la buena alimentación, la alegría
del plato caliente
y la gratitud de la panza llena.

Insomnio:

El óleo de la tranquilidad
viene a ayudarte a descansar
con sólo una gota en la almohada.

Visitantes no queridos:

El aceite esencial de vetiver es un repelente
natural. Polillas, mosquitos, moscas
y hasta cucarachas. Algunas gotas
en ovillos de hilo para evitarlos.

Energía:

Relajante.

Parte utilizada:

Raíz.

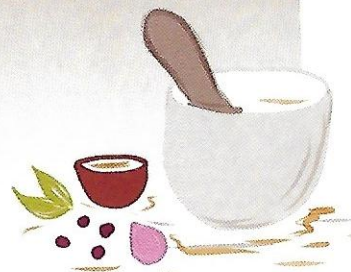
Forma de extracción:

Por arrastre de vapor.

Precauciones:

Por lo general
se considera que este aceite
es no sensibilizante
ni irritante.

Mi Receta Preferida



Talco para la Cama de Vetiver

Amo los talcos. Amo mi cama entalcada.
Yo se que estas poniendo cara de asco en
este momento, pero es porque
no lo pobraste.
Los talcos absorben la humedad
propia del lugar de descanso y dan
una sensación de sábanas recién secadas
al sol todos los días. Suenan como un
comercial espantoso, pero probá.
500 grs. de almidón de maíz.
10 gotas de aceite esencial de vetiver.
A mezclar evitando que se formen
grumos y dejar descansar en una bolsa
plástica bien cerrada durante un día.
Esto permitirá que el vetiver quede
en el talco en lugar de evaporarse.
Luego, a una talquera y un poco de talco
cada mañana entre el colchón y la sábana.
Me lo vas a agradecer. El óleo de la
tranquilidad te espera...

El Vetiver en perfumería

*El aroma
del vetiver es tierra.
Infaltable en
mis ingredientes.
Persistente, masculino,
exquisito.*

Flores:

Les da un toque bajo,
un halo de misterio.

Hojas:

Las acompaña
con la base terrosa.



Frutales:

Les da profundidad
y sensualidad.



Ylang Ylang



Flor de flores.

Maestra de placeres.

Voluptuosa compañera.

Ylang ylang es musa inspiradora.

Quiere enseñarte a llegar a la cima.

recibe el don de la creatividad.

*Manos a la obra.
Hay que hacer de éste un nuevo mundo.*

Imaginá por un momento la flor de todas las flores. Percibí su increíble sensualidad voluptuosa. Sentí el aroma descaradamente sexual que atrae a los pájaros. ¿Te animás a hincarle la nariz? Ylang Ylang quiere decir en filipino flor de flores. Es una flor grande, de color amarillo muy fuerte que se utiliza en Indonesia como parte de la ceremonia nupcial, flores que se esparcen en el lecho de bodas como símbolo de buenos augurios...

Esta flor es muy utilizada en perfumería por su aroma exótico y su excelente persistencia. Las propiedades afrodisíacas del Ylang Ylang son notorias al destapar la botella. Basta sentir este aroma pesado, sensual, dulce, casi narcotizante, tan único que parece un perfume terminado. Efectivamente, es una composición en sí misma y un material excelente para crear soliflores (perfumes de un solo ingrediente aromático).

El Ylang Ylang tiene además propiedades cosméticas, especialmente para el pelo, al que deja brillante y sedoso, con ese no sé qué de los afrodisíacos, que siempre mejoran el pelo...

El aroma de la flor de flores resulta estimulante en casos de falta de autoestima, confianza en uno mismo y depresión. Es especialmente indicado para casos de tristeza post-parto.

El Ylang Ylang, como buen afrodisíaco, distiende el cuerpo y disminuye las inhibiciones. Esta característica lo hace muy útil para artistas y para toda forma de trabajo creativo.

Como aromatizante ambiental, el Ylang Ylang es una invitación a la fiesta y la alegría. Una flor de nombre raro, de intensidad inenarrable, de secretos de alcoba. Usalo diluido, usalo como quieras. Disfrutalo. Animate.

Palabras clave:
Sensualidad
Creatividad



LECHO DE BODAS

*En Indonesia,
se celebran las bodas
con flores de Ylang Ylang
en el lecho nupcial
como símbolo
de felicidad
y fertilidad.*



*El sentir de la semilla a punto de explotar
La potencia de ser verde
La voluptuosidad de la vida
La fuerza que habita en la rama
cuando porta en secreto
el germen de las hojas y las flores por venir*



Parte III

Viriditas

Hildegarde Von Bingen, una monja sabia, sanadora, música y escritora que nació antes de las hogueras de la Edad Media, usaba esta palabra como concepto clave. Ella afirmaba que el alma es el elemento que permite que el cuerpo “viriditas”, en salud, felicidad, sanación, plenitud en cuerpo y alma. Las monjas del convento de Hildegarde bailaban vestidas de seda, celebraban con música, vivían en alegría y armonía con la naturaleza.

Los aceites esenciales son pura *viriditas* acompañando tus proyectos, nutriéndote desde adentro en salud física y comunión espiritual. Ahora que los conocés, ellos serán semilla en vos para que verdees de mil maneras. Junto al espíritu de la primavera, te invito a caminar la despedida de este montón de palabras, aromas y colores mientras verdeamos la vida...

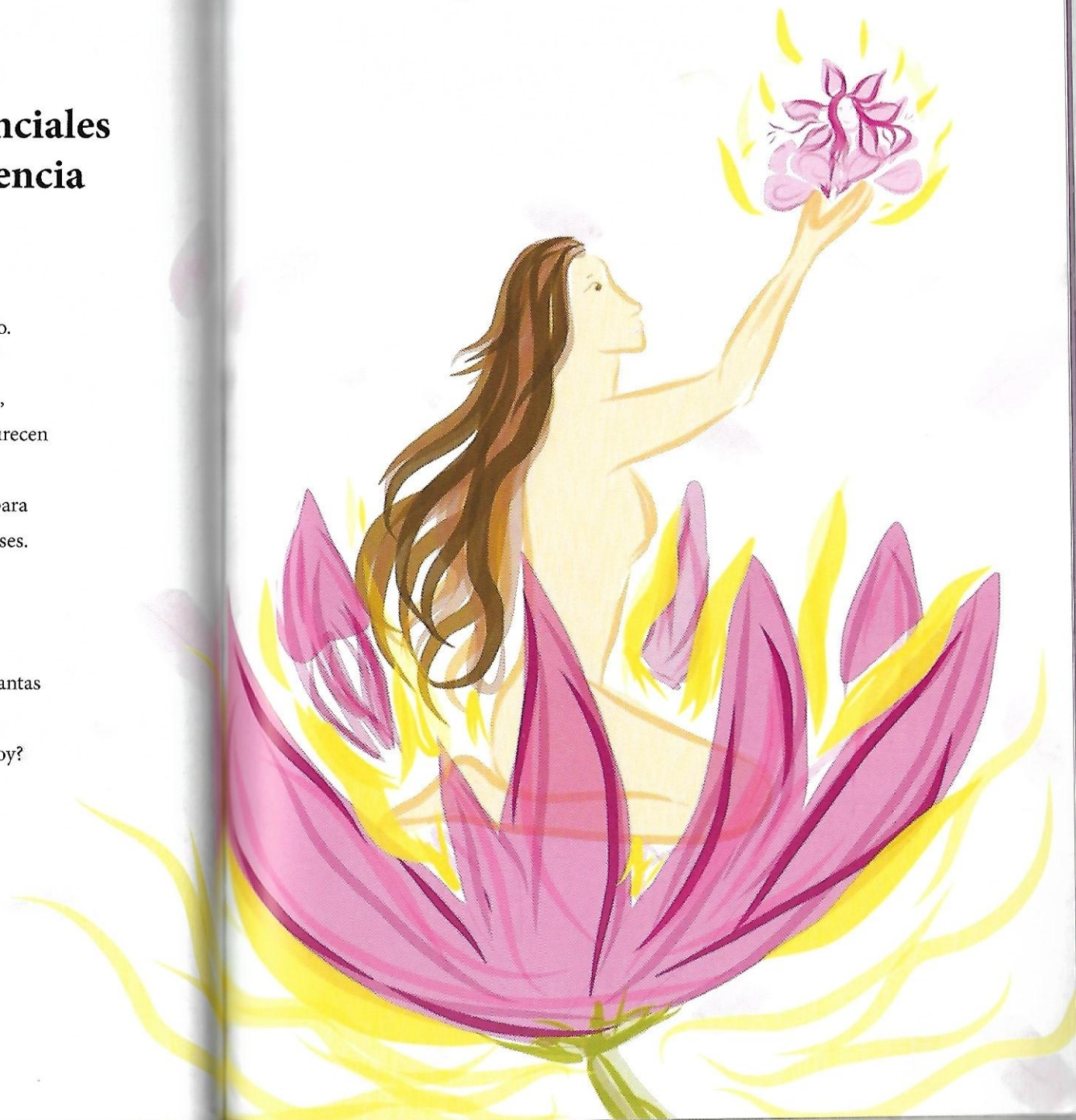
Comprendiendo la energía de los aceites esenciales.

Practicando el antiguo arte de la perfumería.

Llevando el sanador correcto al momento justo de tu vida.

Energía de los Aceites Esenciales como abridores de conciencia

Siempre que voy a una reunión,
la gente me pregunta qué aroma le es propio.
Nunca es tan simple dar una respuesta.
En efecto, hay aromas que nos representan,
hay aromas que nos sanan, aromas que nos enfurecen
y aromas que nos son indiferentes.
Hay aromas que apagan incendios y aromas para
permanecer caminando con ellos muchos meses.
Hay aromas para diferentes momentos.
Más allá de todo conocimiento teórico,
en las próximas páginas vas a encontrar
algunas claves de la energía que expresan las plantas
en su forma más sutil.
¿Qué te pide el cuerpo para verdear la vida hoy?



La fragancia de la serenidad

Música lenta, luz tenue, suaves perfumes que las hadas soplan en tus narinas para regalarte un remanso en la tormenta. Por lo general la idea misma de un delicioso aroma natural trae bajo sus alas la sensación de relajación ensoñada. Para algunos, un masaje, para otros un baño a la luz de las velas o un paseo por el bosque... todos perfumes exquisitos que llegan cargados de imágenes plenas de sentido que hacen suspirar.

El sólo sentirlos reemplaza las piedras que pesan en los hombros por suaves algodones que liberan de las preocupaciones mundanas para elevarnos desde el pecho a otros mundos, universos felices con olor a vacaciones que renuevan las fuerzas que se creían perdidas.

Descansá. Envolve en aromas para que te regalen un sueño reparador... Confíate a sus influjos cuando la intensidad de vivir sea demasiado pesada. Permite que



te tomen en los brazos cuando parece que nada hay por hacer, entregate a la paciencia de los sabios para escuchar sus señales.

Respirá. Respirá hondo y permití que el aire llegue a cada parte de tu ser.

Los suaves aromas de la tranquilidad están a pie de página...

El **Benjuí** tejiendo las redes de lo invisible y lo terreno, la **Manzanilla** en el suave arrullo de lo cotidiano, la **Mirra** en la abundancia del desapego, el **Neroli** en la sabia espera, el **Incienso** en la espiritualidad del Maestro, el **Vetiver** en la dulce compañía de ti mismo.

Aromas de acción

“Luz, cámara, esencia”. Llegó el momento, se espera un cambio. Es tiempo de ser protagonista de la propia historia, centro de la acción. Y estos son aromas para multiplicar las energías de manera de estar a la altura de las circunstancias.

El timón de la vida es un lugar solitario, pero de nada sirve esconderse o lamentarse. No hay vuelta atrás, se debe emprender el camino munido de armas poderosas y temple de acero. La tarea exige de nosotros dejar una marca de fuego.

Es tiempo de coraje, de ser héroes y heroínas de la propia aventura épica. Hay terribles dragones afuera, pero no es momento de remilgos de princesa sino de foco, lucha y estrategia.

Dicen los que saben que las batallas se ganan en las tricheras, entonces a apuntar lejos. No es tiempo de miedos. No hay espacio para dudas. Cuando necesites toda tu energía, estos son tus compañeros.

Pedí ayuda al **Limón** cuando necesites foco, al **Romero** cuando hagas valer tus ideales, al **Enebro** cuando hayas dejado todo atrás, a la **Menta** cuando tengas que reinventarte,

al **Eucalipto** cuando necesites un caballero salvador que te limpie por dentro, al **Pino** cuando quieras gritar independencia.



El sentir del equilibrio

El olfato, el más olvidado de los sentidos, es un puente brillante y exquisito para ingresar a este magnífico mundo de sensaciones.

Cuando sospechamos, “algo huele mal”; cuando nos enamoramos, “es cuestión de piel”; cuando algo nos conmueve llenamos el pecho de aire y suspiramos...

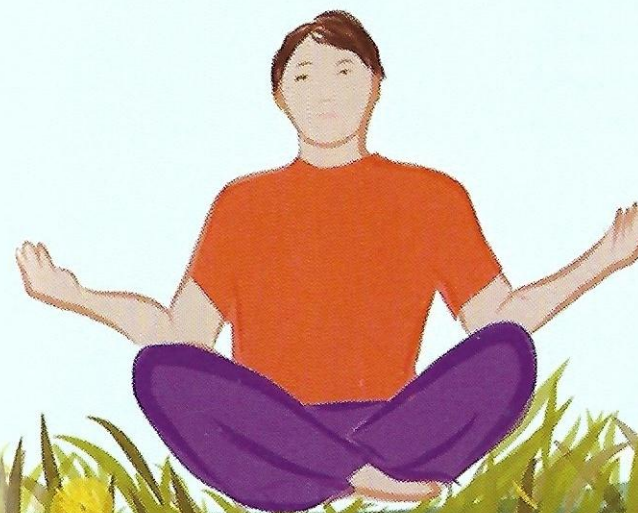
Una vez escuché a un hombre decir como al pasar que si la humanidad hubiera utilizado la misma energía que usó para hacer teléfonos celulares en el desarrollo de las capacidades telepáticas, viviríamos más contentos y más barato. Sonreíste, ¿no? Hay algo que suena a verdad. Y hay algo parecido a la telepatía, más allá de los tiempos y los espacios, que pasa entre vos y yo ahora mismo.

Los aceites esenciales equilibrantes relajan el cuerpo y mantienen la mente alerta.

Estos maestros en el sentir son:



La contadora de cuentos que vive en el **Geranio**,
la sabiduría supratemporal del **Cedro**,
el equilibrio sereno de la **Bergamota**,
la sanadora práctica que es la **Lavanda**,
el caminador firme en el **Palosanto**,
la **Palmarosa** que todo lo cubre de seda,
el **Ciprés** que enseña los secretos de la vida y de la muerte,
la **Naranja** que recuerda que todo en la vida es juego.



Seducción hecha perfume

“Aromas afrodisíacos”, dos palabras infalibles para ganar la atención de multitudes. Talismanes, drogas, bebidas, cigarros, literatura, alimentos y, por supuesto, perfumes, han sido diseñados con la promesa de levantar el ánimo y otras cosas hacia la dulce intoxicación que asegura la supervivencia de la especie.

El misterio que envuelve estos elementos presentes en todas las culturas puede ser tan fascinante para unos como absurdo para otros. Como investigadora en estas lides, trato de encontrar un punto intermedio para poder observar con la mayor claridad posible. Hay algo que no puedo negar: cuando abro en público una de estas minúsculas botellitas, el clima del lugar cambia considerablemente, la gente se tienta de risa y comienzan a circular jugosas

bromas con doble sentido. Una vez, me encontraba dando una clase acerca de aceites esenciales relajantes, que habitualmente sumen en un sopor placentero y silencioso a los grupos, y al hacer circular la botella empezaron las carcajadas, las interrupciones y un murmullo ruidoso que arruinaba del todo el clima de paz y tranquilidad que me proponía. Nunca me había pasado tal cosa. Tomé la botella que había entregado en manos de esa gente que hasta hacía cinco minutos parecía seria y me di cuenta de que me había equivocado. Lo que estaban sintiendo, en lugar de tilo, era aceite esencial de jazmín.

Entonces, ¿qué hacen los aceites esenciales como afrodisíacos? ¿Son drogas perversas en las que perdemos



identidad?

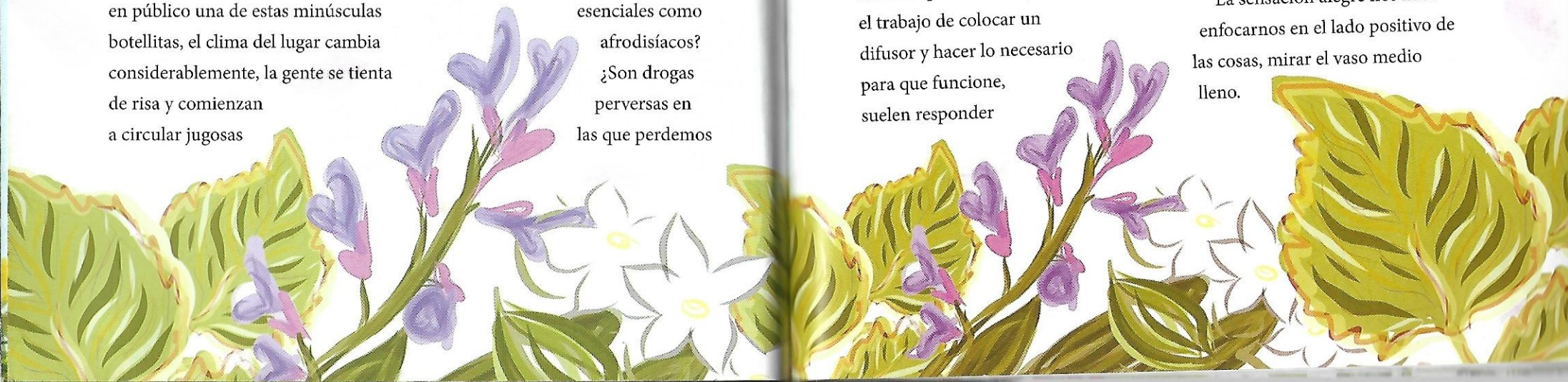
¿Son pociones de amor? ¿Pueden estos olorosos líquidos hacernos hacer algo que luego lamentaremos? No. Pero eso no quiere decir que no funcionen. Al fin y al cabo, ¿quién puede negar la seducción del perfume?

Personas que no creen en los principios de la aromaterapia utilizan los aceites esenciales para perfumar ambientes porque les gusta la sensación de bienestar que brindan. Al preguntarles por las razones que tuvieron para tomarse el trabajo de colocar un difusor y hacer lo necesario para que funcione, suelen responder

que hay un “no sé qué” que los hace sentir mejor.

De acuerdo con la teoría de la aromaterapia, los aceites esenciales definidos como afrodisíacos también reciben la calificación de antidepresivos. En otros términos parece que el mismo aceite esencial que puede ayudarte en un momento difícil también puede ser tu cómplice en una noche sexy. ¿Cómo puede ser eso? Estos aceites promueven una sensación de bienestar, estimulan los sentidos y relajan. Todo eso combinado hace que te sientas mejor, más seguro y sensual. Y de sensualidad a sexualidad, bueno, eso es tu elección...

La sensación alegre nos hace enfocarnos en el lado positivo de las cosas, mirar el vaso medio lleno.



Cuando estamos contentos, estamos más confiados, tanto en el mundo como en nosotros mismos. Esa confianza lleva a soltarnos de inhibiciones.

Una vez, escuché en alguna parte que se puede definir la felicidad sexual de una persona con solo observar su pelo. Por ridícula que pueda parecer esta afirmación, los aceites esenciales presentes en esta sección también están indicados para tratamientos capilares y doy fe de que funcionan, en ambos casos.

Ante lo que considero prueba irrefutable, me entrego voluntariamente a los efectos de estos aromas que siempre me hacen sentir bien e invito al lector a dar un mordisco a las voluptuosas flores del jardín prohibido...

El Príncipe de la Alegría, su Majestad el **Jazmín**,
el pícaro duende juguetero **Pachuli**,
la dama que da sentido al sentir, su Majestad, la **Rosa**,
la explosión orgásmica, el creativo **Ylang Ylang**,
la Mujer Salvaje, fluir incontenible, luna en una botella, la **Salvia**.



Perfumería

El arte de crear aroma

¿Alguna vez soñaste con tener tu propio perfume? Yo sí. Mucho. Desde chica. Amo los perfumes. Me encantan en más de un sentido. Puedo pasar horas entre frascos con una sonrisa de oreja a oreja. En realidad, fue la idea de mi propio aroma, ese que olía a jazmines frescos que tenía en el corazón, lo que me llevó a la aromaterapia. Los aceites esenciales son sustancias muy complejas que están llenas de sorpresas. A la hora de combinarlos, la magia comienza a suceder. Las partículas aromáticas se rompen en lo que los alquimistas llamaban matrimonio de esencias y, como en toda historia de amor, se transforman en algo más, algo diferente a todo lo que fueron antes. La perfumería es un arte antiguo, misterioso y maravilloso que vale la pena practicar. Para hacerlo de la mejor manera, hay algunas cosas que debemos tener en cuenta. Te sugiero que leas esta sección hasta el final antes de poner manos a la obra.

Qué es un perfume

Aquello que llamamos perfume es una composición de uno o más ingredientes aromáticos en una sustancia vehicular, que en el caso de la perfumería moderna suele ser alcohol de cereal. Los perfumes alcohólicos tienen una historia reciente y su principal característica es la volatilidad. Los perfumes, esto es, las composiciones aromáticas, se perciben como una unidad sin importar la cantidad de ingredientes que puedan tener. En los perfumes comerciales de hoy, se utilizan sustancias sintéticas combinadas con aceites esenciales puros, que son claramente irremplazables a la hora de fabricar un gran perfume, porque le dan gracia, calidad, personalidad y, por supuesto, alma. La perfumería propuesta en este libro es natural, fabricada gota a gota a la usanza de los antiguos alquimistas.

Cómo se clasifican los perfumes

Los perfumes se diferencian entre sí por tres características fundamentales:

POR SU INTENSIDAD

Esta clasificación se refiere a la cantidad de esencia presente en una fragancia. Los perfumes más intensos se ofrecen en frascos más chicos, tienen un tiempo mayor de maceración y sus precios son más elevados. Para designar esta clasificación se utilizan palabras en francés que, la mayoría de las veces, se encuentran escritas en pequeñas letras debajo de la marca del perfume. Según su intensidad, los perfumes pueden ser:

Parfum: Es la forma de fragancia más concentrada que se presenta para la piel. Por lo general su envase es pequeño y no presenta vaporizador. La concentración de esencia en alcohol varía entre un 20 y 30%. Esta concentración tiene una gran persistencia y es indicada en climas fríos.

Eau de Parfum: Tiene el nivel de persistencia más alto. Es una fragancia de precio alto, a veces se presenta con vaporizador y es indicada para climas fríos. Su

concentración varía entre 12 y 15% de esencia en alcohol y agua.

Eau de Toilette: Es el tipo de fragancia más común en el mercado, por su relación costo-beneficio. Ideal para climas templados, se presenta con vaporizador y su concentración oscila entre el 8 y 12%. Por todas estas características es la forma más recomendada para elaborar perfumes de manera artesanal.

Eau de Cologne: La clásica agua de colonia tiene una intensidad aproximada de un 3 a un 5% en alcohol y agua. Si bien su nivel de persistencia es bajo, es ideal para usar en climas cálidos porque deja la piel fresca y con sensación de limpieza.

Eau Fraiche: Esta fragancia que se traduce como agua fresca es una solución con gran cantidad de agua, y una intensidad de entre el 1 y 2%. Habitualmente la encontramos en el mercado en forma de Body Splash, fragancias para colocar en todo el cuerpo, de bajo costo y con envases generosos.



POR SU TIPO DE FRAGANCIA

La clasificación según el tipo de aroma tiene que ver con los ingredientes utilizados en la composición aromática. Estos ingredientes se relacionan directamente con el estilo de la fragancia y, también, con su persistencia.

Algunas de estas familias aromáticas son:

Hesperídicos: Tienen predominio de aromas cítricos. Son perfumes frescos, veraniegos, muy agradables para ambos sexos pero poco persistentes.

Orientales: Son aromas exóticos, sensuales, dulces, indicados para climas fríos y muy persistentes.

Florales: Tienen como protagonistas a las flores “habitualmente un bouquet de diferentes flores” componen el corazón de la fragancia.

Soliflores: Son perfumes que tienen como gran protagonista a un solo ingrediente. Algunos de los clásicos soliflores son los perfumes de rosa, jazmín y lavanda.

POR SU BASE

Si bien la más tradicional en este momento histórico es la forma alcohólica de perfume, no es la única. A continuación, tres posibilidades, con sus características. Las recetas corresponden a un perfume al 20%, pero podés modificarlas como prefieras.

Perfumes Alcohólicos:

Usan como base alcohol, que aporta persistencia y volatilidad. En otras palabras los perfumes alcohólicos “se hacen notar”. Recuerdo la anécdota de un conocido perfume femenino de la década del 80 que fue prohibido en el restaurante parisino *Maxim's* porque resultaba invasivo. Recuerdo oler ese aroma oriental a media cuadra de distancia de la persona que lo portaba en mi camino al colegio. Ese efecto es sólo posible si el perfume es alcohólico.

Si buscás que tu perfume se huelga tal cual lo preparaste, el alcohol es el indicado, porque permanece en la superficie de la piel, sin interactuar con el perfume natural que cada persona tiene.

El llamado alcohol de cereal es el diluyente indicado para la preparación de fragancias modernas y, también,

para la elaboración de licores. Su principal característica es que tiene mucho menor valor odorífero que el resto de los alcoholes. Se compra en droguerías y en tiendas de repostería. Reemplazarlo con alcohol medicinal disminuiría notablemente la calidad del producto terminado. Para prepararlo diluí la esencia en dos partes de alcohol. Luego es necesario encontrar la gradación justa del alcohol especial y única para cada fragancia. Para esto debemos contar con un gotero para agregar agua y alcohol, alternativamente. Comenzando con el agua, agregar a la fragancia. El

agua formará una nube turbia



que se disipará al agitar el frasco. Se debe colocar tanta agua como resista la fragancia sin ponerse turbia. Si esto sucede, se debe agregar más alcohol. Al llenar el frasco con la cantidad deseada, es decir, cinco veces la cantidad de esencia que empleaste, la fragancia debe tener un aspecto transparente. La cantidad de agua que resiste la fragancia debe registrarse como parte de la fórmula, para evitar este paso en veces sucesivas.

Batido y ventilado: La fragancia ya está lista para reposar, pero antes se debe comenzar la mezcla aromática. Para esto, tapar y agitar energicamente el frasco y destapar hasta que desaparezcan las burbujas; repetir esta operación 5 veces. Si sentimos la fragancia, cada vez, podremos notar que cambia notoriamente entre batido y batido. Esto significa que la mezcla de aromas ha dado comienzo.

Maceración: Como un matrimonio reciente, los ingredientes de nuestra fragancia necesitan de un tiempo solos para conocerse. Es conveniente dejar reposar esta fragancia durante un mínimo de tres meses, en un lugar fresco y oscuro. En este tiempo la fragancia logrará:

Color: Los aceites esenciales en contacto con el alcohol cambian su color. Es importante no agregar colorantes antes de que termine el proceso porque se pueden modificar.

Fuerza aromática: Los aceites esenciales toman la fragancia y ganan fuerza con respecto al alcohol. Por lo tanto la fragancia macerada huele con más intensidad que la recién preparada.

Persistencia: Los aromas perduran mucho más luego de ser macerados, aún más que la esencia directamente sobre la piel. Por eso, la paciencia es muy importante a la hora de hacer perfumes.

Envase y presentación: Luego de haber esperado tanto, la fragancia obtenida habrá valido la pena. Para presentarla, es conveniente colocarla en un envase de vidrio, y si se desea se le puede agregar vaporizador (yo prefiero colocar el perfume con mis dedos, me parece una relación más íntima con sus componentes).

Perfumes Oleosos:

Utilizan como base aceites vegetales. Son fragancias agradables a la piel, de temperatura neutra y muy persistentes. En la antigüedad, todos los perfumes eran de base oleosa. Se cuenta que al descubrir los tesoros

de las tumbas egipcias todavía se podía percibir el aroma de los perfumes, miles de años más tarde. Los perfumes oleosos interactúan con el aroma propio de la piel de cada persona y son menos volátiles que los alcohólicos, esto quiere decir que “se notan” mucho menos a la distancia. La distancia del perfume oleoso es la distancia del saludo. Entonces, quien se acerque a saludarte va a verse cautivado por tu perfume. Nada mal, ¿no?

El más indicado para este tipo de perfume es el aceite de jojoba. Lo prefiero orgánico, que tiene un color dorado muy atractivo y un suave aroma a nuez que es su característica. Para prepararlo, sólo tenés que diluir una parte de tu esencia en cuatro partes de aceite de jojoba. Puede que tengas que calentarlo un poco para que se integre del todo. En este caso, el calor de una vela será suficiente.



Perfumes Sólidos:

Son una variable del perfume oleoso que, en este caso, se combina con una cera o una manteca que le da consistencia. Son deliciosos e ideales para perfumar el pelo.

Para prepararlo, derretí una parte de cera de abejas con dos partes de aceite de coco, jojoba o manteca de karité. Agregá con cuidado la esencia revolviendo hasta que integre. Yo utilizo un hornillo de aromaterapia. El calor de la vela es suficientemente suave para respetar la esencia y suficientemente fuerte para derretir la cera de abejas. Una vez que se integre, retíralo del fuego. Dejalo reposar destapado hasta que se enfríe.

Hay muchas bases en las que se pueden
lucir tus perfumes.

Cremas, talcos, jabones, tantas variantes
como recetas se te ocurran.

En tus fórmulas, utilizá las diluciones
recomendadas para cada tipo de producto
siguiendo las recetas de este libro.

No hay palabras para describir aromas.

Los efluvios que vuelan por los aires son
indefinibles. Es por eso que los perfumeros
usamos palabras que llevan a otras artes: la
música, los colores, los sabores prestan sus
vocablos para que digamos que “componemos
con notas verdes y dulces”.

Componer perfume, como componer piezas
musicales, es un arte de sutilezas y contrastes.

Tus primeros dos ingredientes son
fundamentales: papel y lápiz. Elegí con cuidado
cada ingrediente. Observá con atención la
pirámide.

Cuando componés con aceites esenciales estás
trabajando con sustancia viva. Lo inesperado, lo
mágico, lo imponderable es la regla cuando se
trabaja con esos genios que viven en la botella.

Paso a paso, gota a gota...



Volatilidad de las fragancias

Llamamos volatilidad al tiempo que demoran las fragancias en evaporarse. A la hora de elegir un perfume, es muy común que a las personas les importe mucho la persistencia del mismo. Esta velocidad en la evaporación del perfume es lograda a través del equilibrio entre los componentes del perfume, de tal manera que los aromas de mayor persistencia equilibren a aquellos de menor durabilidad.

Por sus ingredientes, los perfumes pueden tener diferente persistencia, y esto es indiferente a su calidad. El perfume de mejor calidad puede ser menos persistente que aquel de menor calidad; pero sin lugar a dudas la buena calidad se percibe en la fragancia.

De acuerdo a su índice de volatilidad, los perfumistas agrupan sus ingredientes otorgándoles ubicación dentro de la totalidad del perfume.

A modo de representación gráfica, podemos decir que el perfume es

una estructura piramidal, cuya base le da sustento, su corazón le da personalidad y su punta le da salida. De esta manera podríamos graficar cualquier perfume según sus ingredientes.

Copiando el esquema, escribí los ingredientes de cada fase: Notas altas, bajas y medias. Escríbilo, imagínalo, dibújalo, sentilo y miralo. Elegí combinaciones entre las notas de cada parte de la pirámide. Divertite.

Las notas de salida son los aromas más volátiles, los que sentimos durante los primeros segundos de usar el perfume. Son el contacto con el mundo, responden a como te relacionas con lo que te rodea, las personas cuando las conocés, los objetos, los animales, las plantas...

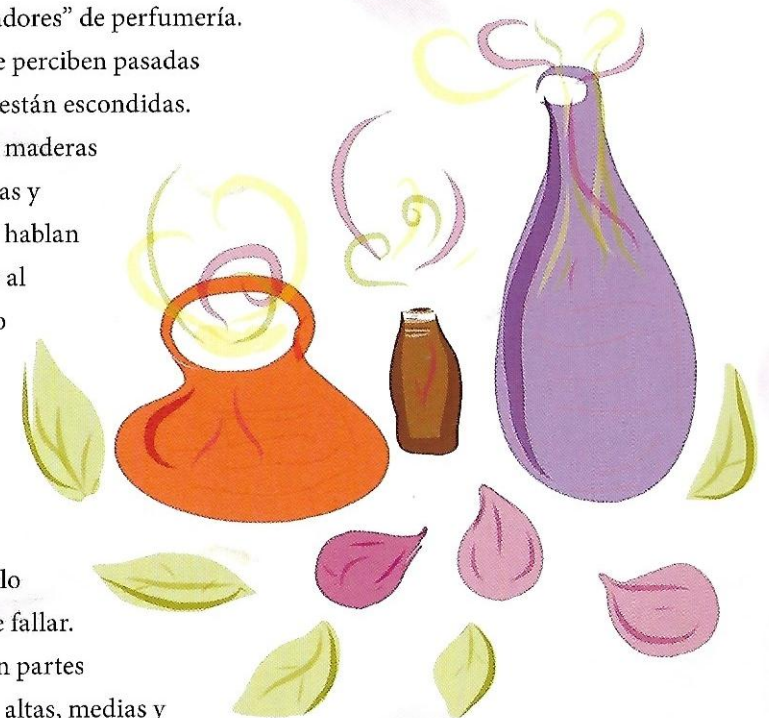
Son espacios de armonías y anhelos, de salud y desafíos. Del día a día, como caminas por el mundo...

Las notas medias corresponden al corazón del perfume, son los protagonistas absolutos, que comienzan a sentirse a los pocos

minutos de colocada la fragancia. Refieren al sentir, al mundo de los afectos. Cómo amamos, cómo nos sentimos amados, qué es la felicidad en los afectos para nosotros. Son el corazón del perfume, y llevan al corazón de quien lo va a llevar. Las notas bajas son la base al perfume, dan persistencia y retardan la volatilidad del resto de los ingredientes aromáticos. Son llamados "fijadores" de perfumería. Sus aromas se perciben pasadas varias horas, están escondidas.

Proviene de maderas y resinas sabias y añosas que le hablan directamente al espíritu como un cálido consejo, como el combustible que aparece cuando todo lo demás parece fallar. Mezclando en partes iguales notas altas, medias y

bajas, podés componer perfume en esencia, y luego prepararlo usando la base que elijas. Vas a notar que el perfume va cambiando día a día hasta que, pasadas unas tres semanas, se estabiliza. Paciencia es garantía de buenos resultados... En las próximas páginas, algunos soplidos de musas para inspirar tus creaciones.



Aromadiccionario

Abrir las puertas a los aceites esenciales es una explosión de maravilla en la vida. Como toda explosión, puede resultar amedrentante. Los aceites esenciales pueden estar superponiéndose en tu cabeza, impidiéndote elegir. No desesperes. La idea de este libro es llevar los aceites esenciales a tu vida cotidiana. Este índice es un regalo para acceder al aroma justo en el momento perfecto.

Para usarlo:

- 🌿 Encontrá lo que te está pasando.
- 🌿 Preguntate: ¿qué necesitás?.
- 🌿 Leé las oraciones que acompañan cada aceite sugerido.
- 🌿 Elegí cuál es la que te identifica más.
- 🌿 Disfrutalo.

*Una invitación a la metáfora,
y a ser tu propio sanador.*



Agotamiento

Siempre que me encuentro agotada, recuerdo un sabio consejo: "si tu cansancio es físico, léé; si es mental, corré". Si esto no funciona, algunos aceites esenciales para recuperar tu vitalidad.

- **Jazmín**, una gota de optimismo en el ánfora.
- **Eucalipto**, una bocanada de aire fresco.
- **Naranja**, una morisqueta juguetona si te estás tomando las cosas demasiado en serio.
- **Limón**, una lupa que te permite ver lo pequeño en lo inmenso.
- **Cedro**, un esfuerzo más.
- **Rosa**, un abrazo.
- **Ylang Ylang**, un punto de vista creativo.
- **Romero**, un recordar de las razones por las que empezó esto.



Ansiedad

La desagradable sensación del miedo por lo que pudiera o no suceder. El estrés anticipado por no saber. El enemigo escondido dentro tuyo. La ansiedad es un llamado a encontrar tus propias respuestas y conocer cara a cara tus temores. Estas gotas de magia pueden ayudarte en el camino.

- **Benjuí**, para encontrar las señales.
- **Palosanto**, para caminar firme sobre tus dos piernas.
- **Vetiver**, para recordar que el suelo te sostiene.
- **Neroli**, para aprender a esperar.
- **Bergamota**, si te estás perdiendo en excesos.



Angustia, Tristeza

La tristeza y la angustia que describo en este punto tiene que ver con una situación en particular. Si la angustia que sentís no tiene una razón, buscá "Melancolía". Si tiene que ver con una pérdida, "Duelo". Se dice que siempre que llovió, paró. Aca unos efluvios perfumados para sobrellevar la tormenta.

- **Azahar**, paciencia para ver las señales en el camino.
- **Rosa**, una mamá que te envuelva en sus brazos.
- **Bergamota**, serenidad para mantener el centro.
- **Naranja**, un paseo por la vereda del sol.



Cabello

Algunas culturas consideran que el pelo es reservorio de fuerza, vitalidad y naturaleza salvaje. Sansón perdió el pelo y los poderes cuando perdió la cabeza por un metejón de película... bueno, nadie está exento. Aceites esenciales para la fuerza que excede al intelecto.

- **Jazmín**, movimiento, ondas sinuosas.
- **Menta**, frescura para el cuero cabelludo, para todo tipo de pelo, para combatir la caspa y la caída.
- **Ylang ylang**, para fortalecer, para dar brillo, para lacios, para un perfume exquisito.
- **Pachuli**, para evitar la caída, para fortalecer.
- **Manzanilla**, para aclarar, para suavizar.
- **Romero**, fuerza, peso, contra la caspa, para oscurecer el color y combatir las primeras canas.
- **Limón**, si tenés el pelo graso, y para el brillo.



Calor

Mal necesario del verano. Tengo unos abanicos legendarios que llamo "aire acondicionado ecológico". Funcionan. Simplemente, una gota de estos aceites esenciales en la tela del abanico.

- **Geranio**, para las noches de verano, especialmente.
- **Menta**, para los días abrumadores en general.
- **Salvia**, cuando el calor viene desde adentro...
- **Lavanda**, para refrescar la piel.



Compulsiones

Comerse las uñas, fumar, comprar, comer en exceso, actos pequeños que no nos dan placer ni alivio, pero no podemos dejarlos. Esconden el tesoro de vacíos a ser llenados. Provocan vergüenza e indefensión. Míralos y mirate con amor, porque la tolerancia es el primer paso para poder salir. Respirá aires deliciosos. La decisión es tuya.

- **Bergamota**, la serenidad para mantenerte en equilibrio.
- **Naranja**, para recordar que no es más que un rato.
- **Vetiver**, para saber que sos el capitán de tu propio barco.
- **Palosanto**, la seguridad para dar el paso.
- **Mirra**, para amar la liviandad del desapego.
- **Geranio**, para encontrar nuevas formas.



Crisis

Para algunos, la sal de la vida. Para otros, una pesadilla. Dicen que el ideograma chino para esta palabra es una combinación de peligro y oportunidad. Estos aceites esenciales son buenos compañeros de cambios.

- **Azahar**, una ayuda para acompañar las transiciones.
- **Enebro**, el empujón final.
- **Ciprés**, la aceptación de lo inevitable.
- **Manzanilla**, el motor que mantiene el funcionamiento cuando todo lo demás falla.
- **Lavanda**, la colaboradora práctica.
- **Palmarosa**, la suavidad que sigue trabajando.
- **Vetiver**, la invitación a recordar lo fundamental.

Concentración

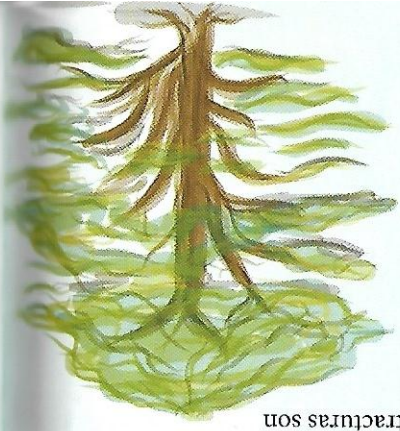
Los aceites esenciales pueden ser poderosos agentes para favorecer la concentración. Hay que tener en cuenta que la concentración tendrá su foco donde esté la voluntad, los libros o los juegos...

- **Incienso**, maestro de profundidades.
- **Menta**, para mantenerse despierto.
- **Pachuli**, un toque de diversión.
- **Limón**, una cosa por vez.
- **Romero**, gran estimulante de la memoria.

Contracturas

Desde leves molestias a dolores paralizantes, las contracturas son consecuencia de mala posición, esfuerzos y estrés.

- **Manzanilla**, una caricia tibia.
- **Geranio**, un movimiento circular refrescante.
- **Cedro**, un masaje "fuerte".
- **Azahar**, un toque amoroso "a flor de piel".
- **Jazmín**, una caricia rítmica y vigorizante.
- **Palmarosa**, un arrollo suave.
- **Palosanto**, alivio profundo.



182

Creatividad

El condimento para hacer, de cualquier actividad, un placer. Estos son algunos aceites esenciales para llamar a las musas.

- **Ylang ylang**, con la Flor de todas las Flores, el cielo es el límite.
- **Geranio**, fluir, expresar, contar, mover.
- **Salvia**, desatar, sentir, navegar.
- **Jazmín**, salir a bailar.

Desgano, Apatía

Hay momentos en los que la vida pesa. A veces es el cansancio, a veces tristezas antiguas, a veces es tanto lo que pesa que ni ganas tiene uno de preguntarse qué es lo que pasa. Estos aceites esenciales pueden ser una ayuda para empezar a salir del pozo.

- **Jazmín**, si el mundo perdió los colores.
- **Ciprés**, si te parece que es demasiado.
- **Salvia**, un paseo por el lado salvaje de tu ser.
- **Ylang ylang**, si te sentís solo.
- **Palosanto**, si sentís que no te podés mover.

Despertadores

Aceites esenciales para levantar.

Para salir al ruedo. Para salir corriendo.

- **Romero**: Acción.
- **Menta**: Estimulo.
- **Limón**: Organización.

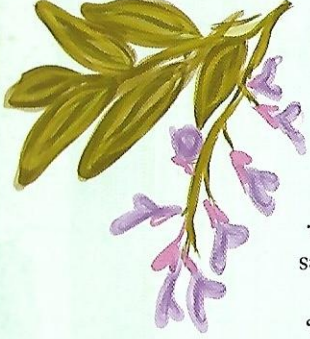


Digestión

La digestión se relaciona con cómo integramos la vida. Cuando "algo nos cae mal", "nos resulta pesado", cuando "no lo podés pasar"; un masajito abdominal con uno de estos aceites y un buen descanso.

- **Manzanilla**, tibieza que reconforta.
- **Menta**, frescura que alivia.
- **Lavanda**, limpiate de lo que no necesitás.
- **Salvia**, para que todo fluya.
- **Vetiver**, tomar del mundo lo que necesités.

183



Dolor de cabeza

Para algunos, una molestia ocasional, para otros, un tormento que parece no tener fin. Una gota en la anforita, un toque en las sienes o en la nuca. Preguntate dónde comienza tu dolor de cabeza y aplicá el aceite que elijas ahí.

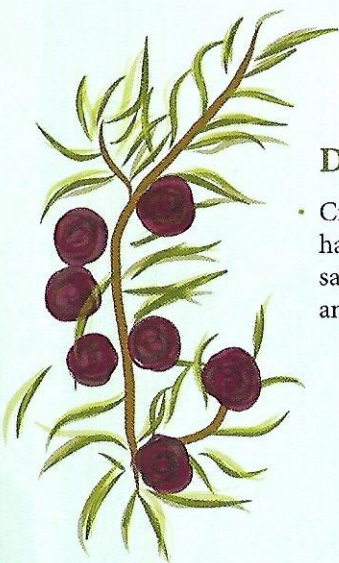
- **Lavanda**, para dolores de cabeza ocasionales.
- **Geranio**, si sentís opresión.
- **Menta**, si necesitás un balde de agua fría.
- **Rosa**, si estás angustiado.
- **Limón**, si tu malestar es digestivo.



Dolores articulares

• Crecimiento, malos movimientos, esfuerzos y enfermedades hacen que duela el moverse. Estos aceites esenciales, salvadores generosos, ayudan a permitirnos “volver a las andanzas”.

- **Palosanto**, para avanzar sin miedo.
- **Lavanda**, para limpiar.
- **Eucalipto**, para abrir la ventana y llenar de aire fresco.
- **Enebro**, para cubrirte de calor y energía.



Duelo

Los cambios profundos en la vida son bosques de sombras. Pérdidas, muertes, engaños, parecen llevarse los colores. Es importante respetar los tiempos para que vuelva a salir el sol. Algunos compañeros valiosos para momentos difíciles.

- **Ciprés**, para caminar los senderos pantanosos.
- **Manzanilla**, para aceptar lo inevitable.
- **Azahar**, si necesitás dar espacio a nuevos rumbos.
- **Palosanto**, para saber que vos podés.
- **Rosa**, para encontrar el inmenso poder del amor en tu interior.



Enojo

De la ira indiscriminada al berrinche ocasional, el enojo es una forma altamente efectiva de autoboicot. No permitas que te robe ni un gramo más de energía.

- **Eucalipto**, una lluvia que enfría las ideas.
- **Neroli**, un manto de paciencia.
- **Rosa**, el cálido abrazo que transforma.
- **Jazmín**, una carcajada fresca.
- **Lavanda**, un llamado de atención hacia lo que te estás perdiendo.

Estrés

Tensión, nerviosismo. La palabra viene del término en inglés *stress*, que significa énfasis. Parece que, por definición, le estamos dando demasiada importancia a algo que no lo vale de por sí. Un punto para considerar, mientras me armo de aromas...

- **Azahar**, la tolerancia bien entendida, empieza por casa.
- **Jazmín**, un toque de gracia para salir del brete.
- **Palmarosa**, un vaso de agua cuando todo te supera.
- **Geranio**, mirarse desde afuera para comprender.
- **Manzanilla**, seguir haciendo lo que hay que hacer.
- **Rosa**, la bendición del descanso.
- **Naranja**, un paseo de sol.
- **Bergamota**, la fuerza justa que necesitás para volver a hacer.
- **Lavanda**, orden y limpieza para tu cabeza (así, en verso).



Estudio

Concentración, memoria y capacidad de atar cabos. Una receta segura. Los aceites están a la orden. La voluntad, depende de vos.

- **Romero**, para la memoria, para las ciencias duras.
- **Limón**, ni un detalle fuera de foco.
- **Geranio**, para contar historias, para tejer patrones.



Fiestas, Celebraciones

Cajas de ahorro para las alegrías. Llenamos casamientos, cumpleaños, comienzos y cierres con seres queridos, música y comida. Con los últimos platos escurridos sólo nos queda el recuerdo, y ese recuerdo nos sostendrá durante tiempos más difíciles. Celebrar es reverdecer. Decí que sí.

- **Ylang ylang**, para multiplicar abundancia.
- **Jazmín**, para un muy buen comienzo.
- **Naranja**, para volver a ser niños.



Frío

Estufitas portátiles para días cortos y noches largas.

- **Romero**, pasión a borbotones.
- **Palosanto**, tibio en su justa medida.
- **Naranja**, un paseo por la primavera.
- **Limón**, un rayo de sol.



Hiperactividad

No podés parar. El movimiento da lugar al movimiento. Mente y cuerpo están permanentemente ocupados. Mientras colocás alguno de estos aceites en la anforita, sería bueno que te preguntes de que te estás escapando.

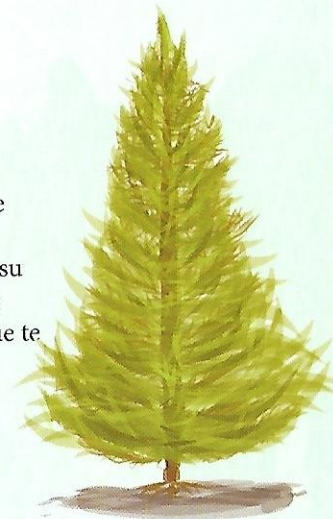
- **Azahar**, para bajar un cambio.
- **Manzanilla**, un tecito tibio.
- **Benjuí**, si necesitás consuelo.
- **Mirra**, para respirar hondo.
- **Naranja**, para equilibrar tus ganas de jugar.



Independencia

Somos criaturas sociales. El buen funcionamiento de cada uno de nosotros depende de todos. Bien sabemos cuánto mal puede hacer un mal día ajeno. Si cada persona fortalece su individualidad, ese brillo que lo hace único, si cada uno pone toda su energía en alcanzar su potencial, su felicidad, su pasión, es el universo entero el que se beneficia. Aferrarse a otros impide el propio desarrollo. Esto son unos efluvios que te ayudan a cortar cordones umbilicales.

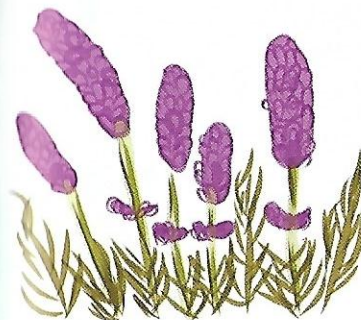
- **Pino**, para pensar tu propia vida.
- **Enebro**, para el momento del corte.
- **Ciprés**, para nunca sentirte solo.
- **Romero**, para hacerte valer.
- **Patchouli**, para bailar al ritmo de tus propios tambores.



Insectos, repelente

Visitantes que no han sido invitados y que, a veces, pretenden que seamos su comida. Para mantenerlos alejados, guardá alguno de estos aceites esenciales en tu canasta de picnic.

- **Vetiver, Limón, Eucalipto, Pino, Cedro...** para prevenir.
- **Lavanda**, para curar.



Inseguridad

Mezcla rara entre el miedo, la ansiedad y una gota de pesimismo. Creés que no podés y la fuerza misma de tu pensamiento va en detrimento de tu esfuerzo. Estos aceites esenciales te inspiran confianza.

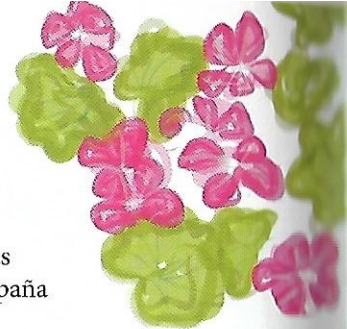
- **Jazmín**, un empujón optimista.
- **Pachuli**, el latir de la vida.
- **Ylang ylang**, vos podés.
- **Romero**, para hacer frente a los dragones.



Insomnio

Estás muy cansado y no podés dormir. Te estresa pensar que va a sonar el despertador nuevamente sin que te hayas renovado. El ejercicio físico es una ayuda infalible. Acompaña tu caminata con uno de estos aceites en la almohada.

- **Naranja**, nada es tan grave como para quitarte el sueño.
- **Manzanilla**, para tiempos difíciles.
- **Azahar**, el compás de la espera.
- **Geranio**, antes del examen.
- **Vetiver**, el óleo de la tranquilidad.



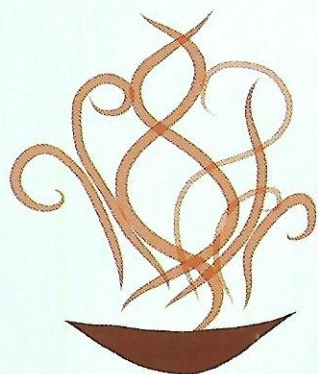
Mal de amores

Ver "Duelos".

Maternidad

Puede que el vínculo más intenso de la vida. Lleno de luces y sombras. Más allá de los modelos publicitarios...

- **Rosa**, amor incondicional.
- **Neroli**, la dulce espera.
- **Jazmín**, el compañero del parto.



Meditación

No hace falta que te vayas a la India ni ninguna gran celebración para meditar. No existe meditar bien o mal, sólo intentarlo. Diez minutos observando tu respiración son suficientes. No esperes grandes revelaciones, ese no es el objetivo. Simplemente, vas a percibir la manera en que funciona tu mente. Un tesoro que vale la pena explorar. Si podés ver el funcionamiento de tu mente, quiere decir que sos más que eso. La práctica es el secreto.

Cada día, a la misma hora. Estos aceites te van a ayudar.

- **Incienso**, el Gran Padre.
- **Mirra**, flotar por encima de las cosas.
- **Benjuí**, el hilván entre los mundos
- **Rosa**, la Gran Madre.



Melancolía

Hay días en los que pareciera que un nubarrón ha tapado todos los colores. Para soplar las oscuridades del bajón anímico, estos etéreos ayudantes.

- **Jazmín**, algo divertido que te "saque a bailar".
- **Ylang ylang**, motivación para hacer algo nuevo.
- **Salvia**, la loca suelta, la libertad.



Menopausia

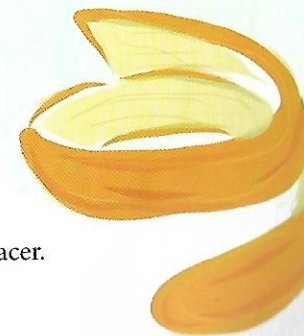
El momento de la sabiduría. Llegó el tiempo de hacerte cargo de tu propia experiencia y de encontrar cómo podés ayudarte a vos y a otros, fruto del paso los años. Numerosas culturas celebraban la llegada de la sabiduría al calendario. La menopausia es un tiempo, no una enfermedad. Estos son algunos aceites para acompañarte en, ojalá, el momento más fértil de tu vida.

- **Incienso**, para encontrarte en las profundidades.
- **Benjuí**, para hilvanar las señales de tu vida.
- **Salvia**, si extrañás tu alegría espontánea.
- **Geranio**, para refrescarte.
- **Rosa**, para disfrutar de ser mujer. Siempre.

Miedos

Se dice que no hay fuerza más poderosa que el miedo. Una fuerza inmensa e invisible que nos impide llegar a ser lo que estamos llamados a ser. Estos aceites esenciales puede ayudarte a vencer a tus dragones.

- **Jazmín**, si por el susto, te olvidaste de lo divertido de comenzar algo nuevo.
- **Naranja**, si querés animarte a jugar.
- **Vetiver**, un refugio de la tormenta.
- **Neroli**, un compañero sereno en la espera.
- **Benjuí**, una amiga dulce que teje a tu lado.
- **Incienso**, un maestro sabio que te contiene.
- **Lavanda**, un recordatorio práctico de lo que tenés que hacer.



Pediculosis

No puedo lograr aplicar el principio de tolerancia a estas criaturas espantosas que proliferan sin pedir permiso y sin respeto a nadie. He probado varios aceites esenciales, todos con buenos resultados. El mejor, por practicidad pura, fue la lavanda. Unas gotas de lavanda sobre el pelo, antes del cepillado cada mañana, repele naturalmente y deja el pelo brillante. Usalo cada vez que lo necesites para crear una cabeza no apta para piojos.

Resfríos, Congestión Nasal


El invierno llama al reposo, la buena comida y abrigo. La sensación de mimo de estos tres elementos fundamentales en la vida se hace más notoria cuando hace frío. Cuidate, mimate y acercá algunos de estos aceites esenciales a tu vida.

- **Eucalipto**, el buen sanador de males de invierno.
- **Incienso**, para una limpieza profunda.
- **Benjuí**, un bálsamo dulce.
- **Pino**, el gran limpiador.
- **Naranja**, el duende alegre que todo lo transforma.
- **Limón**, para evitar contagios.
- **Lavanda**, la brujita práctica.



Bibliografía

- Manniche, Lisse. *Sacred Luxuries*. Cornell University Press. 1999
- National Geographic. *Los tesoros de Egipto*. 2004
- *Larousse del perfume y las esencias*. Ed. Larousse. 2000
- Aftel, Mandy. *Essence and Alchemy*. North Point Press. 2001
- Autor anónimo. *Kama-Sutra*.
- Oddy, Penélope Ann. *Las Plantas Medicinales*. Javier Vergara Editor, España. 2001
- Lawless, Julia. *The Illustrated encyclopedia of essential oils*. Element Books. 1995
- Lawless, Julia. *Aromatherapy and the mind*. Thorsons. Londres. 1994
- Davis, Patricia. *Aromaterapia de la A a la Z*, ed.Edaf. Madrid. 1993
- Paracelso. *Botánica Oculta*, Edicomunicación. Barcelona
- Worwood, Valerie Ann. *The complete book of essential Oils and aromatherapy*. Mac Millan London Limited. Londres. 1990
- Keville, Kathy. *Hierbas para la salud*. Ed. Paidós Ibérica. Barcelona. 1997
- Hildegarde von Bingen. *Physica*. Healing Arts Press. Vermont, USA. 1998
- Gabriel Mojay. *Aromatherapy for healing the spirit*. Londres. 1997



Un libro acerca del arte de sanar con aromas.

Una carta de amor de esas con arrugas y besos.

Un llamado a escucharte en eso que ya sabés porque te has pasado oliendo toda la vida.

Un "animate que está bueno, que no tiene que ser perfecto",
porque lo perfecto es enemigo del "animate".

Un despertar a la sanación que llevás dentro.
Un montón de dibujos y de colores.

Un ramito de flores del campo.
Un montón de mimos que curan en cuerpo y alma.



biogreen



9 789873 138344