

Seis aceites esenciales

Detalles botánicos, aromas y usos prácticos | Victoria Yeates

1. Lavanda

Lavandula angustifolia

Familia: Lamiaceae **Parte:** Flores

Nota: Media-alta **Vida útil*:** 6 años

Aroma: Dulce, amaderado, fresco, herbáceo, afrutado, floral

Familias químicas: Ésteres; monoterpenos

Propiedades según las referencias: Analgésico, antiespasmódico, ansiolítico, antioxidante, inmunoestimulante, antiinflamatorio, regenerador de la piel, antimicrobiano, sedante

Formas de uso: Difundir durante la rutina antes de dormir; mezclar con aceite de masaje; usar en lociones y productos de cuidado corporal.

2. Limón

Citrus limon

Familia: Rutaceae **Parte:** Cáscara del fruto

Nota: Alta **Vida útil*:** 2 años

Aroma: Dulce, fresco, cítrico, alimonado, afrutado

Familias químicas: Monoterpenos

Propiedades según las referencias: Analgésico, antiespasmódico, antibacteriano, antioxidante, antiviral, antidepresivo, astringente

Formas de uso: Difundir para refrescar una habitación; incluir en fórmulas de limpieza del hogar; usar para ayudar a eliminar residuos pegajosos.

3. Menta piperita

Mentha x piperita

Familia: Lamiaceae **Parte:** Hojas

Nota: Media-alta **Vida útil*:** 5 años

Aroma: Fresco, herbáceo, mentolado, intenso

Familias químicas: Monoterpenos; óxidos; cetonas

Propiedades según las referencias: Analgésico, antiespasmódico, antioxidante, antiinflamatorio, antimicrobiano, carminativo, concentración

Formas de uso: Usar en un inhalador personal de aromaterapia, aceite de masaje para cuello y hombros o loción para los pies.

4. Eucalipto globulus

Eucalyptus globulus

Familia: Myrtaceae **Parte:** Hojas

Nota: Alta **Vida útil*:** 3 años

Aroma: Dulce, amaderado, fresco, alcanforado

Familias químicas: Monoterpenos; óxidos

Propiedades según las referencias: Analgésico, antiespasmódico, antioxidante, expectorante, antiinflamatorio, mucolítico, antimicrobiano, concentración

Formas de uso: Usar en un difusor o inhalador personal para mayor comodidad al respirar; mezclar con limón para un aroma refrescante.

5. Naranja dulce

Citrus sinensis

Familia: Rutaceae **Parte:** Cáscara del fruto

Nota: Alta **Vida útil*:** 2 años

Aroma: Dulce, fresco, cítrico, afrutado, ligero

Familias químicas: Monoterpenos

Propiedades según las referencias: Analgésico, antiespasmódico, antibacteriano, antioxidante, antiinflamatorio, antidepresivo, astringente

Formas de uso: Difundir para crear un ambiente alegre; combinar con lavanda para una mezcla nocturna; incluir en fórmulas de limpieza para eliminar grasa.

6. Árbol de té

Melaleuca alternifolia

Familia: Myrtaceae **Parte:** Hojas

Nota: Alta-media **Vida útil*:** 3 años

Aroma: Fresco, herbáceo, especiado

Familias químicas: Monoterpenos; monoterpenos

Propiedades según las referencias: Antiespasmódico, antiinflamatorio, antimicrobiano, antihistamínico

Usos según las referencias: Repelencia de insectos; apoyo durante resfriados y gripe

Formas de uso: Usar en fórmulas para granitos, productos de limpieza del baño o mezclas para difusor para refrescar espacios con olor a humedad.