

PRECAUCIONES PARA UTILIZAR ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son productos potentes, que deben usarse con precaución, con restricciones específicas para cada uno de ellos. Varios parámetros deben tenerse en cuenta para el uso adecuado y seguro de los aceites esenciales.

Primero, edad: las precauciones no son las mismas si eres un niño, un bebé, una mujer embarazada o una persona mayor.

En segundo lugar, la forma de uso: los peligros son diferentes y la toxicidad de ciertos componentes está más o menos marcada por vía oral, dérmica o respiratoria.

Aquí va un pequeño resumen de las reglas a seguir y los peligros potenciales de los aceites esenciales.

Reglas básicas a respetar

CONSEJO MÉDICO

Antes de cada uso, si tiene dudas, no dude en buscar el asesoramiento de profesionales de la salud, como médicos o farmacéuticos. ¡El uso de aceites esenciales no debe tomarse a la ligera!

El consejo de **FLORIS Materias Primas Aromáticas**, de ninguna manera puede reemplazar la prescripción de su médico, y el uso de aceites esenciales nunca lo exime de consultar en caso de problemas graves.

¡CUIDADO CON TUS OJOS!

No se debe aplicar un aceite esencial en o cerca de los ojos. En caso de proyección en el ojo, no use agua para enjuagar (los aceites esenciales y el agua no se mezclan), pero enjuague el ojo con un aceite vegetal (aceite de oliva, por ejemplo) y consulte un médico.

Los aceites esenciales no deben aplicarse a priori en la nariz, las orejas o las membranas mucosas anales y vaginales. Las inyecciones intramusculares o intravenosas están estrictamente prohibidas.

SI TOMA MEDICAMENTOS ...

Si está tomando medicamentos al mismo tiempo, asegúrese de que su uso combinado no sea perjudicial para su salud. En todos los casos, llame a su médico o farmacéutico para obtener información adicional.

CONSERVACIÓN

Para mantener un aceite esencial en buenas condiciones, evite los cambios de. Almacénelos en botellas de vidrio tintado bien cerradas (¡los componentes de los aceites esenciales son muy volátiles!). Mantenga sus botellas pequeñas fuera del alcance de los niños.

Usuarios frágiles

Las mujeres embarazadas y lactantes y los niños generalmente tienen dosis y contraindicaciones específicas. Por lo tanto, es necesario informarse con precisión antes del uso y estudiar cada hoja técnica con interés.

- Sin aprobación médica previa, no se puede usar aceite esencial antes del comienzo del cuarto mes de embarazo. No dude en buscar el consejo de un médico o farmacéutico.
- En niños menores de 6 años, se debe evitar el uso de aceites esenciales por vía oral, a menos que el médico indique lo contrario. La ingestión está contraindicada en niños menores de 3 años.
- Las personas mayores, epilépticas o asmáticas también deben ser conscientes de los riesgos potenciales antes de usar cualquier aceite esencial.
- Las personas con asma o alergias nunca deben usar aceites esenciales en aerosoles.
- Las personas con alergias fáciles deben asegurarse de realizar una prueba de alergia antes de usar cualquier aceite esencial.

Cuidado con las dosis y la duración del uso.

Siga los consejos de dosificación y aplicación para cada aceite esencial. Para cada uno de los pares de aceite esencial / problema, hay reglas muy específicas.

- Respete las diluciones recomendadas para cualquier aplicación en la piel. La dilución inadecuada puede provocar irritación, rastros o quemaduras en la piel.
- Antes de cualquier ingesta oral, lea cuidadosamente la dosis y el medio recomendado, para evitar quemaduras de las membranas mucosas y posibles intoxicaciones.
- Si no se observan cambios, no aumente las dosis y no intente utilizar el aceite esencial a toda costa. Algunos aceites esenciales deben tomarse por un corto tiempo, otros no representan un riesgo a largo plazo.

La vía oral es muy efectiva, pero también es la vía por la cual la posible toxicidad de los componentes de los aceites esenciales es más marcada.

Favorecer las vías cutáneas y respiratorias en personas frágiles.

Los peligros potenciales de ciertos aceites esenciales.

IRRITACIÓN A LA PIEL

Algunos aceites esenciales pueden causar irritación de la piel, calor o picazón. Deben ser diluidos en aceite vegetal para aplicación en la piel.

ALERGIAS

Los aceites esenciales contienen más o menos alérgenos. Un aceite esencial alergénico debe usarse con precaución y por un período corto. Se debe realizar una prueba de alergia antes de cada uso de un nuevo aceite esencial o una nueva mezcla. Esto se detalla más abajo en la página.

DERMOCAUSTICIDAD

Un aceite esencial dermocaustico es un aceite esencial que causa quemaduras en la piel y las membranas mucosas. Los aceites esenciales dermocausticos deben diluirse en un aceite vegetal antes de cualquier aplicación en la piel. Solo deben usarse en áreas muy localizadas.

FOTOSENSIBILIZACIÓN

Un aceite esencial fotosensibilizante puede causar irritación y enrojecimiento de la piel si se expone al sol después de la aplicación. Cuando se aplica un aceite esencial fotosensibilizante, se recomienda no exponer el área tratada durante al menos 8 horas después de la aplicación.

HEPATOTOXICIDAD

Un aceite esencial hepatotóxico puede causar efectos secundarios en el hígado cuando se usa durante mucho tiempo. Los aceites esenciales hepatotóxicos no deben usarse en caso de patología hepática: cirrosis, hepatitis, insuficiencia hepática o intolerancia al paracetamol. Deben usarse en dosis bajas y por un corto tiempo.

NEFROTOXICIDAD

Un aceite esencial nefrotóxico puede causar efectos no deseados en el sistema renal. Los aceites esenciales que presentan este riesgo no deben ingerirse en dosis altas durante mucho tiempo.

NEUROTOXICIDAD

Un aceite esencial neurotóxico puede causar efectos no deseados en el sistema nervioso. Estos aceites están contraindicados en personas con epilepsia, niños menores de 6 años, mujeres embarazadas y lactantes y personas neurológicamente frágiles (personas mayores).

ACCIÓN HORMONAL

Un aceite esencial similar a una hormona contiene moléculas que activan las glándulas responsables de la producción de hormonas o moléculas que se asemejan a las hormonas y que imitarán su acción en el cuerpo. Uno distingue en particular los aceites esenciales tipo cortison y estrógeno.

Estos aceites esenciales no deben usarse en el caso de tratamientos hormonales y en el caso de enfermedades dependientes de hormonas. Más específicamente, los aceites esenciales similares al estrógeno no deben usarse en casos de cáncer dependiente de hormonas, mastosis o patologías relacionadas con un exceso de estrógenos.

Diferentes formas de uso

INHALACIÓN

Al respirar directamente en la botella o al colocar unas gotas en un pañuelo. En difusión atmosférica, use un difusor eléctrico apropiado, destinado solo a aceites esenciales.

Algunos aceites esenciales puros pueden ser irritantes para el tracto respiratorio. Respete las contraindicaciones.

APLICACIÓN EN LA PIEL

Algunos aceites esenciales se pueden aplicar puros sobre la piel y otros se deben diluir en un aceite vegetal (dermocausticos, fotosensibilizadores o irritantes).

Respete los consejos de dilución dados en las hojas técnicas.

INGESTIÓN

Algunos aceites esenciales se pueden tomar puros debajo de la lengua. Compruebe que este uso se recomienda en la hoja técnica de su aceite esencial. En algunos casos, es aconsejable mezclarlos con una cucharada de aceite vegetal, miel, azúcar, una tableta neutra o un trozo de pan.

Algunos aceites esenciales pueden ser irritantes para las membranas mucosas.

¿QUÉ ACEITES ESENCIALES PUEDO USAR?

¿QUÉ ACEITES ESENCIALES PUEDO USAR?

Los aceites esenciales no deben ser utilizados por todos. ¿Quién puede usarlos? Depende de los aceites esenciales. Aquí hay una pequeña herramienta que lo ayudará a saber qué aceites esenciales puede usar. Tenga cuidado, esta herramienta no le dirá cómo usarla de manera segura. Para hacer esto, deberá visitar la hoja de datos de cada aceite esencial que le interese.

ACEITES ESENCIALES PARA MUJERES EMBARAZADAS

A menudo escuchamos "*nunca aceites esenciales para mujeres embarazadas*" ... Esta frase realmente necesita ser matizada. La aromaterapia puede ser realmente peligrosa durante el embarazo, este período muy especial en la vida de muchas mujeres. Y se recomienda encarecidamente **no usar aceites esenciales antes de los primeros tres meses de embarazo**, simplemente para evitar envenenar al feto.

Pero este período ha terminado, los aceites esenciales pueden convertirse en sus mejores amigos y, si se usan con sentido común y con moderación, incluso le permitirán tener un embarazo más agradable.

Precauciones generales para el uso de aceites esenciales durante el embarazo.



El embarazo está lleno de emociones y preguntas, y debes cuidar tu salud, tu moral y tu bienestar más que nunca. Durante este período, cuide su cuerpo y el del bebé que está esperando, con los beneficios de los aceites esenciales. Pero cuidado, ciertas precauciones no deben pasarse por alto: En caso de problemas relacionados con fiebre (gripe, otitis, angina, bronquitis si se acompaña de fiebre), en caso de infección del tracto urinario, dolor de cabeza intenso o dolor abdominal persistente o inusual, o

vómitos repetidos, consulte a su médico de inmediato.

- No use aceites esenciales durante los primeros 3 meses de embarazo a menos que su médico le indique lo contrario, la regla es la precaución.
- No use aceites esenciales ricos en cetonas durante todo el período de embarazo oral sin consejo médico.
- Favorecer la ruta cutánea, luego limitarse al tratamiento local y temporal, evitando el cinturón abdominal y las áreas cercanas al bebé.
- Consulte las páginas de consejos del sitio para respetar los consejos de uso específicos para cada aceite esencial
- No aplique aceites esenciales a su piel antes de exponerse al sol.

Aceites esenciales permitidos durante el embarazo

DESDE EL 4º MES DE EMBARAZO

SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites esenciales están hechos para usted, a partir del cuarto mes de embarazo, sin consejo médico específico:

- *Manzanilla romana,*
- *Cardamomo,*
- *Limón amarillo,*
- *Eucalipto citriodora u Azul,*
- *Eucalipto radiata,*
- *Laurel Noble,*
- *Lavanda verdadera,*
- *Lavanda fina,*
- *Lavandina,*
- *Mandarina verde,*
- *Neroli,*
- *Ravinstara,*
- *Saro,*
- *Tea Tree u Árbol de té,*

CON SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites pueden usarse a partir del cuarto mes de embarazo, pero solo con consejo médico:

- *Albahaca,*
- *Manzanilla noble,*
- *Jara,*
- *Ciprés de Provenza,*
- *Abeto negro,*
- *Wintergreen*
- *Geranio,*
- *Jengibre,*
- *Lavanda Espliego Macho,*
- *Menta de campo,*
- *Niaulí*

ACEITES ESENCIALES PROHIBIDOS EN MUJERES EMBARAZADAS DURANTE EL PERÍODO DE EMBARAZO

Algunos de nuestros aceites esenciales están prohibidos por ingestión y por la piel durante todo el embarazo:

Ajowan, Eneldo, Bergamota, Bergamota sin Bergapteno, Cajeput, Manzanilla silvestre, Canela, Cedro del Atlas, Citronela de Java, Clavo de Olor, Cilantro, Incienso, Estragón, Eucalipto Globulus, Hinojo dulce, Enebro, Siempreviva, Lemongrass, Menta verde, Mirto rojo, Naranja dulce, Orégano compacto, Palmarosa, Pomelo, Pachulí, Pino silvestre, Pimienta negra, Romero QT Cineol, Tomillo QT Timol, Verbena exótica, Vetiver.

¿CÓMO USAR ACEITES ESENCIALES EN BEBÉS?

El uso de aceites esenciales en los bebés aún es poco común y las madres no siempre están listas para dar el paso: “¿No son peligrosos los aceites esenciales para mi bebé?”. Piense de nuevo, sus propiedades beneficiosas también actuarán sobre su bebé si se usan con cuidado. Una regla general: los aceites esenciales no están permitidos en bebés menores de 3 meses de edad. Además, no todos están permitidos en los bebés. Asegúrese de verificar su autorización y la ruta de aplicación a considerar en bebés mayores de 3 meses, antes de usar cualquier aceite esencial nuevo.

Precauciones generales para el uso de aceites esenciales para bebés.



Los aceites esenciales son sustancias activas, concentradas y muy potentes. Para los bebés, son aliados diarios si se usan con precaución, pero también son peligros potenciales si se usan en cantidades excesivas. Además, pueden ser alergénicos o irritantes. Se deben tomar algunas precauciones para usar aceites esenciales en bebés mayores de 3 meses con confianza:

- Por definición, las precauciones tomadas para los niños son aún más importantes para los bebés (cf. Aceites esenciales para niños a partir de 3 años):
Siempre verifique antes de usar un nuevo aceite esencial o una mezcla de aceites esenciales que su bebé no sea alérgico a ninguno de sus componentes aplicando unas gotas en el pliegue del codo. Luego, espere 24 horas para notar, o no, una reacción cutánea .
Nunca aplique aceite esencial puro directamente en los ojos, nariz u oídos;
Sin exposición al sol dentro de las 12 horas posteriores a la aplicación de aceites esenciales conocidos como fotosensibilizadores;
Consulte las páginas de consejos para cada aceite esencial para cumplir con los consejos específicos de uso.
- Como regla general, no se recomienda usar aceites esenciales puros en la piel de los bebés. Preferimos diluirlos en una sustancia grasa, como un aceite vegetal natural, por ejemplo.
- El uso oral de aceites esenciales solo está autorizado a partir de los 6 años, a menos que se indique lo contrario. Para bebés de 3 meses, por lo tanto, favorecemos la piel y la difusión atmosférica.

¿Cómo usarlos? Pueden difundirse en la habitación o incorporarse en aceites vegetales para masajes. Pero debemos permanecer atentos sobre las cantidades utilizadas y la frecuencia de su uso. Tenga cuidado de seguir las instrucciones de uso. No dude en buscar consejo médico. Nuestro equipo de expertos en aromaterapia también está a su servicio. Con el asesoramiento de un profesional, es posible usarlos en forma de supositorios, hechos por un farmacéutico.

¿Cuáles están autorizados a partir de 3 meses?

SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites esenciales se pueden usar para aliviar a los bebés a partir de los 3 meses, sin consejo médico específico:

- *Manzanilla romana*
- *Jara*
- *Eucalipto Radiata*
- *Lavanda fina*
- *Lavanda verdadera*
- *Petit Grain Bigarade*
- *Ravinstara*
- *Saro*
- *Tea Tree u Árbol de té*
- *Ylang Ylang completo*

CON SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites se pueden usar para aliviar a los bebés a partir de los 3 meses, pero, para mayor seguridad, con asesoramiento médico previo:

- Clavo de olor
- Eucalipto Azul
- Hinojo dulce
- Siempreviva
- Lavanda Espliego macho
- Mandarina verde
- Niaulí
- Palmarosa

PROHIBIDO

Algunos de nuestros aceites esenciales están fuertemente desaconsejados para los bebés. Por favor lea cuidadosamente:

Ajowan, Eneldo, Angélica, Albahaca, Bergamota, Bergamota sin Bergapteno, Cajeput, Canela, Cardamomo, Cedro del Atlas, Limón, Citronela de Java, Cilantro, Ciprés de Provenza, Incienso, Picea negra, Estragón, Eucalipto globulus, Enebro, Geranio, Jengibre, Laurel noble, Lavandina, Mejorana, Menta de campo, Menta, Menta verde, Nuez moscada, Mirto rojo, Neroli, Naranja dulce, Orégano compacto, Pomelo, Pachulí, Pino Silvestre, Pimienta Negra, Romero QT Cineol, Salvia, Trementina, Tomillo QT timol, Verbena exótica, Vetiver.

¿QUÉ ACEITES ESENCIALES PARA USAR EN LOS NIÑOS?

Resfriados, eccema, mareo: ciertos aceites esenciales tienen propiedades capaces de tratar las dolencias de sus hijos sin temor. Pero obviamente es necesario tomar precauciones especiales para evitar cualquier riesgo para los pequeños.

¿Tiene su hijo menos de 3 años? Puede encontrar información sobre él en una página dedicada: Aceites esenciales para bebés (a partir de 3 meses).

Precauciones generales para el uso de aceites esenciales para niños.

Nuestros hijos, los amamos, los protegemos. Ciertas precauciones no deben pasarse por alto cuando se trata de los más pequeños. Dado que los aceites esenciales no tienen todas las mismas propiedades y no deben usarse de la misma manera, es esencial tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Las restricciones o reglas de precaución aplicables a los adultos son tan (si no más) aplicables a los niños:

- Con respecto a cualquier alergia: aplique unas gotas del aceite esencial o la mezcla de aceites esenciales que desea utilizar, en el pliegue del codo, luego espere 24 horas para notar, o no, una reacción cutánea (descripción de la prueba alérgica en nuestro sitio);
- Nunca aplique aceite esencial puro directamente en los ojos, nariz u oídos;

- No se exponga al sol dentro de las 12 horas posteriores a la aplicación de un aceite esencial llamado fotosensibilizador;
- Consulte las hojas de datos técnicos que se proporcionan con cada aceite esencial para cumplir con los consejos específicos de uso.

Por lo general, es necesario diluir más aceites esenciales cuando están destinados a niños. Nuevamente, siga cuidadosamente las instrucciones dadas por su médico y / o descritas en nuestro sitio.

La ruta cutánea y la difusión atmosférica son las rutas a favorecer en los niños, en general, incluso si la ruta oral puede considerarse en ciertos casos.

No deje los viales cerca de los niños y, para garantizar el uso adecuado del producto, no permita que los usen solos.

Y, sobre todo, pregunte según la condición y la edad de su hijo. Algunos aceites son más agresivos o deben usarse específicamente. En particular, llamamos su atención sobre este punto y le recomendamos encarecidamente que respete las reglas establecidas en cada receta para evitar cualquier riesgo. Si desea obtener más información sobre una sinergia y sus efectos, no dude en consultar a un médico. Nuestro equipo de expertos en aromaterapia también está a su servicio. ¡No tomemos riesgos inconscientes, se trata de nuestros hijos!

¿Qué aceites esenciales podemos usar para niños de 3 a 6 años?

POSIBLE SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites esenciales se pueden usar para aliviar a los niños de 3 años de edad, sin consejo médico específico:

- *Manzanilla romana*
- *Cardamomo*
- *Jara*
- *Limón amarillo*
- *Ciprés de Provenza*
- *Estragón*
- *Eucalipto Azul*
- *Eucalipto Radiata*
- *Geranio*
- *Jengibre*
- *Lavanda fina*
- *Lavanda verdadera*
- *Lavandina*
- *Mandarina verde*
- *Mirto rojo*
- *Niaulí*
- *Naranja dulce*
- *Petit Grain Bigarade*
- *Ravinstara*
- *Saro*
- *Tea Tree u Árbol de té*
- *Ylang Ylang*

POSIBLE CON SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos aceites se pueden usar para aliviar a los niños a partir de 3 años, pero, para mayor seguridad, con asesoramiento médico previo:

- Hinojo dulce
- Clavo de Olor
- Siempreviva
- Laurel Noble
- Lavanda Espliego Macho
- Melissa
- Palmarosa

NO ES POSIBLE !

Ajowan, Eneldo, Albahaca, Bergamota, Bergamota sin Bergapteno, Cajeput, Canela, Cedro del Atlas, Cilantro, Incienso, Abeto negro, Eucalipto globulus, Enebro, Mejorana, Menta de campo, Menta, Nuez moscada, Neroli, Orégano compacto, Pomelo, Pachulí, Pino silvestre, Pimienta negra, Romero QT Cineol, Salvia, Trementina, Tomillo QT timol, , Verbena Exótica, Vetiver.

¿CÓMO REALIZAR LA PRUEBA ALÉRGICA EN UN ACEITE ESENCIAL?

A menudo escuchamos sobre alergias relacionadas con los aceites esenciales. De hecho, algunos aceites esenciales contienen moléculas alergénicas, que a veces pueden reaccionar con ciertas personas. Pero cada uno es único frente a este fenómeno, y si su terreno es sensible, no dude en probar los AE de antemano. Nota. Estas alergias son bastante raras y solo afectan a las personas que tienen un terreno fértil. Pero al ser productos muy concentrados, pueden tomar una gran escala: las personas susceptibles deben tomar la prueba de manera imperativa. En un segundo capítulo de este artículo, aprenderemos cómo diferenciar entre una alergia y una irritación.

¡Haz la prueba de alergia en la curva de tu codo!

Algunos aceites esenciales contienen moléculas alergénicas. Qué significa ? En pocas palabras, estas son moléculas a las que algunas personas pueden ser alérgicas. Probablemente sepa si es alérgico al gluten o las judías verdes (termine su plato), pero probablemente no si se enfrenta a linalol o limoneno.



Por lo tanto, las personas con alergias fáciles deben tener cuidado y probar el producto vertiendo dos gotas de aceite esencial en el hueco del codo.

¿No hay reacción después de 48 horas? A priori, todo está bien.

¿Notas una reacción cutánea a una molécula? Hiciste bien en tomar el examen. No insista más y hable con su médico. Pase lo que pase, no se asuste y aproveche la oportunidad de leer la guía a continuación que lo ayudará a marcar la diferencia entre una simple irritación de la piel y un verdadero signo de alergia.

¿Alergia o irritación?

¡No todos los signos indican que eres alérgico! A veces es una simple irritación, debido a la piel sensible. Aquí le mostramos la diferencia:

Hora de inicio

- Irritación: aparición inmediata o después de algunas aplicaciones.
- Alergia: la mayoría del tiempo de inicio tardío (entre 24 y 48 horas después de la aplicación)

Signos visibles

- Irritación: picazón leve, enrojecimiento, hormigueo.
- Alergia: edema, picazón, ardor. La severidad es variable dependiendo de la reacción.

Áreas afectadas

- Irritación: solo se irritará el área de contacto.
- Alergia: se puede propagar a otras partes del cuerpo.

Recuperación

- Irritación: los síntomas se detienen cuando se suspende el producto.
- Alergia: parada más lenta, posibilidad de recaída.

ACEITES ESENCIALES PARA PERSONAS ASMÁTICAS Y EPLEPTICAS

FLORIS Materias Primas Aromáticas ha desarrollado esta guía para elaborar una lista no exhaustiva de la bibliografía de aceites esenciales que pueden ser utilizados por personas con asma o epilepsia. Si estos no presentan ninguna contraindicación particular, es importante tener en cuenta que, en general, los aceites esenciales no se recomiendan para los epilépticos y los asmáticos, a menos que sea un consejo médico. Algunos de hecho estarán más inclinados a causar una reacción asmática o epileptiforme, pero todos presentan un riesgo potencial de sensibilización. No dude en consultar a un profesional de la salud (médico y / o farmacéutico) en caso de dudas persistentes y realizar la prueba de alergia antes de cualquier uso.

¿Por qué se deben evitar ciertos aceites en caso de asma o epilepsia?

Recordamos que los aceites esenciales son sustancias compuestas de muchas moléculas químicas capaces de actuar a nivel de nuestro organismo.

En el caso del asma, la fragilidad de los bronquios y su estado de constricción inducen una mayor reactividad del sistema respiratorio. Por lo tanto, es importante considerar la volatilidad de las

moléculas aromáticas que pueden representar una amenaza para un sujeto asmático, en particular aceites esenciales que son demasiado expectorantes u oxigenantes, como los que contienen un alto nivel de eucaliptol (1,8-cineol), por ejemplo aceites. esenciales de eucalipto globulus, radiata, smithi, etc. La acción irritante y alérgica de otras moléculas, como los aldehídos terpénicos (geranial, neral...), éteres terpénicos y terpenos, requiere un uso cuidadoso con una concentración final máxima del 50% en aceites esenciales. De hecho, si esta dilución parece particularmente esencial para la vía cutánea, lo es aún más para todas las membranas mucosas.

La Neurotoxicidad de las cetonas terpénicas, lactonas y, en menor medida, los óxidos terpénicos contraindica su uso oral con pacientes neurológicamente afectados, lo que afecta a los epilépticos y a las personas con riesgo de convulsiones. Uso cuidadoso, y para todos los usos disponibles, es importante buscar el consejo de un aromaterapeuta o un profesional de la salud (médico y / o farmacéutico).

Aceites esenciales no contraindicados en caso de asma

Estos aceites esenciales siguen siendo potencialmente sensibilizantes y tienen otras contraindicaciones que deben verificarse antes de cualquier uso. Por lo tanto, lo invitamos a consultar su hoja técnica y buscar consejo médico de un profesional de la salud (farmacéutico y / o médico).

- *Ajowan*
- *Albahaca*
- *Manzanilla romana*
- *Cedro Atlas*
- *Limón amarillo*
- *Clavo de Olor*
- *Eucalipto Azul*
- *Estragón*
- *Jengibre*
- *Siempre viva*
- *Lavandina*
- *Pachulí*
- *Rosa de damasco*
- *Tea Tree u Árbol de té*
- *Ylang Ylang completo*

Aceites esenciales no contraindicados en caso de epilepsia

Estos aceites esenciales siguen siendo potencialmente epileptogénicos, dependiendo del umbral epileptogénico presentado por los usuarios. Si es bajo, estos aceites esenciales no deben usarse sin la aprobación de un profesional de la salud. Además, estos aceites esenciales, aunque presentan un menor riesgo para las personas con epilepsia, pueden tener otras contraindicaciones. Por lo tanto, lo invitamos a consultar su hoja técnica y buscar consejo médico de un profesional de la salud (farmacéutico y / o médico).

- *Ajowan*
- *Eneldo*
- *Albahaca*
- *Bergamota*
- *Bergamota sin Bergapteno*
- *Canela*

- *Cedro Atlas*
- *Citronela de Java*
- *Clavo de Olor*
- *Cilantro*
- *Estragón*
- *Eucalipto Azul*
- *Eucalipto Globulus*
- *Wintergreen*
- *Jengibre*
- *Siempreviva*
- *Lavanda fina*
- *Lavanda verdadera*
- *Mandarina verde*
- *Melissa*
- *Menta de campo*
- *Menta piperita*
- *Menta verde*
- *Nuez moscada*
- *Neroli*
- *Palmarosa*
- *Pachulí*
- *Petit Grain Bigarade*
- *Salvia*
- *Tomillo QT timol*
- *Verbena exótica*
- *Vetiver*

ACEITES ESENCIALES PARA CONDICIONES HORMONO DEPENDIENTES

Hormonales, estrógenos, cortison ... nombres bárbaros que aterrorizan a más de uno. Es hora de pasar a las explicaciones. Los aceites esenciales están compuestos de moléculas que actúan en diferentes niveles de nuestro cuerpo. Dependiendo de la estructura de estas moléculas, una actividad específica de las mismas actuará sobre un sistema, un órgano, un tejido particular. El sistema hormonal o sistema endocrino, también puede ser regulado por moléculas aromáticas presentes en ciertos aceites esenciales. En algunos casos, esto podría ser muy beneficioso para el cuerpo y presentar intereses específicos (sistema hormonal femenino, problema de diabetes, etc.). Sin embargo, en casos de patologías dependientes de hormonas (dependientes de hormonas), se deben considerar ciertas recomendaciones ...

Aceites esenciales similares a hormonas, estrógenos, cortison ...

ACEITES ESENCIALES HORMONALES

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden imitar la acción de diferentes hormonas en el cuerpo. Por lo tanto, deben evitarse en el caso de patologías dependientes de hormonas. Por favor busque consejo médico.

- *Jara*
- *Ciprés de Provenza*
- *Enebro*
- *Mirto rojo*
- *Hierba Luisa (Verbena fragante)*

ACEITES ESENCIALES COMO ESTRÓGENOS

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden imitar la acción del estrógeno en el cuerpo. Por lo tanto, deben evitarse en caso de patologías dependientes del estrógeno. Por favor busque consejo médico.

- *Albahaca*
- *Cedro Atlas*
- *Hinojo dulce*
- *Menta piperita*
- *Menta verde*
- *Nuez moscada*
- *Niaulí*
- *Pachulí*
- *Salvia*

ACEITES ESENCIALES COMO CORTISON

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden imitar la acción de la cortisona en el cuerpo. Por lo tanto, deben evitarse en caso de patologías dependientes de la cortisona. Por favor busque consejo médico.

Eneldo, Angélica, Bergamota, Bergamota sin Bergapteno, Cajeput, Limón, Cilantro, Incienso, Picea Negra, Eucalipto Globulus Mandarina verde, Mejorana, Neroli, Naranja dulce, Orégano compacto, Pomelo, Pino silvestre, Pimienta negra, Romero QT Cineol, Ajedrea de montaña, Saro, Tea Tree u Árbol de té, Trementina, Tomillo QT timol.

Precauciones generales para el uso de aceites esenciales en el caso de patologías dependientes de hormonas.

"Tengo (o he tenido) una enfermedad dependiente de hormonas o actualmente estoy en terapia hormonal, ¿qué precauciones debo tomar antes de usar aceites esenciales?"

Antes de embarcarse en recomendaciones que no deben pasarse por alto, es bueno tomar algunos recordatorios y conocimientos fisiológicos ...

PRIMERO, ¿QUÉ ES UNA HORMONA?

Una hormona es una sustancia secretada por nuestro cuerpo para enviar un mensaje a un órgano objetivo. Para actuar, la hormona se adherirá, como una pieza de rompecabezas, a un receptor específico. Una vez que se repara la hormona, se envía el mensaje ... Una vez que el mensaje ha sido recibido por el órgano objetivo, actuará en consecuencia ...

Conoces muchas hormonas que trabajan a diario para que tu cuerpo funcione correctamente.

- Por ejemplo, después de cada una de sus comidas, el nivel de azúcar en la sangre aumentará. La hormona llamada insulina detectará este cambio. Por lo tanto, será secretada por el páncreas para enviar un mensaje al hígado en particular. El hígado comprenderá que debe reducir el nivel de azúcar en la sangre. Un nivel demasiado alto de azúcar en la sangre podría tener consecuencias negativas para su cuerpo, especialmente en el sistema cardiovascular.

Entonces insulina = mensaje para disminuir el nivel de glucosa en la sangre.

- Otro ejemplo, la conocida testosterona. En los humanos, esta hormona se produce en los testículos y las glándulas suprarrenales. Permitirá la maduración de espermatozoides jóvenes y la aparición de características sexuales secundarias, como la voz que muda, el cabello más desarrollado, el tamaño de los testículos y el pene que aumenta.

Entonces testosterona = en la pubertad, ¡un mensaje para el desarrollo humano! Si pero no solo ...

Como puede ver, las hormonas son mensajeros esenciales para el buen funcionamiento de su cuerpo.

ENTONCES, ¿QUÉ PUEDE UNA ENFERMEDAD SER HORMONO DEPENDIENTE?

Como hemos visto anteriormente, el sistema hormonal o endocrino es muy importante ya que regula y coordina muchas funciones esenciales del organismo (crecimiento, desarrollo, metabolismo, comportamiento, etc.). Por lo tanto, una gran cantidad de órganos normalmente están regulados por hormonas. Sin embargo, el sistema endocrino puede verse alterado por una estimulación anormal de los órganos por hormonas provenientes del exterior (¡estos son los famosos disruptores endocrinos!). Cuando se interrumpe este sistema endocrino, la cantidad de hormona producida puede ser mayor o menor de lo normal. Entonces, cuando nos alejamos de esta normalidad, caemos en un estado patológico, es decir, un estado de salud relativo a la enfermedad.

Este es particularmente el caso de los cánceres que afectan los órganos regulados por las hormonas. Luego hablamos de cánceres dependientes de hormonas o (inglés) dependientes de hormonas;). Estamos hablando de los ovarios, la próstata, el útero, los senos, la tiroides, etc. En estos casos patológicos, el crecimiento y luego el desarrollo de tumores son estimulados en gran medida por las hormonas. Las hormonas se unirán a las células tumorales con receptores específicos y así estimularán su multiplicación. Por lo tanto, estas hormonas promueven el desarrollo de un tumor.

Por eso, en algunos casos, se recomienda un tratamiento llamado terapia hormonal. La estrategia es la siguiente: bloquear la producción de las hormonas responsables o bloquear la acción de las hormonas directamente al nivel del tumor.

Se dice que otras patologías, además de los cánceres, dependen de las hormonas. Estamos hablando de patologías que afectan, por ejemplo, la tiroides (hipo o hipertiroidismo), el útero (endometriosis, adenomiosis), etc.

FINALMENTE, ¿CUÁLES SON CIERTOS ACEITES ESENCIALES PARA CONDICIONES HORMONO DEPENDIENTES?

Recordamos que los aceites esenciales son sustancias compuestas de muchas moléculas químicas capaces de actuar a nivel de nuestro organismo. Algunas de estas moléculas tienen una estructura similar a las estructuras de las hormonas. Por lo tanto, una molécula como el *sclareol*, presente en el aceite esencial de Salvia, tendrá una estructura cercana a la hormona llamada estrógeno. Por lo tanto, esta molécula podrá unirse a los receptores de estrógeno normalmente específicos y, por lo tanto, se comportará como el estrógeno: hablamos de una sustancia similar al estrógeno.

Entonces, entiendes al leer todo esto que, si las patologías se desarrollan debido a las hormonas, está estrictamente prohibido usar aceites esenciales que contienen moléculas que imitan los efectos de las hormonas.

ALGUNOS ACEITES ESENCIALES HORMONALES, ESTRÓGENOS O CORTISONES SON TODOS BENEFICIOSOS, ¿CUÁNDO?

Por otro lado, la capacidad de ciertas moléculas para imitar la acción de las hormonas puede tener intereses reales para el organismo. Por ejemplo, el aceite esencial de Salvia, al imitar el efecto del estrógeno, tendrá efectos beneficiosos durante la pre-menopausia y la menopausia. De hecho, luchará contra los sofocos o los períodos irregulares regulando el sistema hormonal. Otro ejemplo, el aceite esencial de Mirto verde se conoce como un estimulante de la tiroides. Por lo tanto, puede ser aconsejada después de un consejo médico en caso de hipotiroidismo.

PELIGROS POTENCIALES DE CIERTOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son el resultado de la destilación y, por lo tanto, son sustancias muy concentradas que contienen moléculas aromáticas muy potentes. Estas moléculas aromáticas podrán actuar, debido a su estructura y su actividad, en una gran cantidad de patologías dadas. Sin embargo, algunas de estas moléculas pueden ser tóxicas para el cuerpo, pero es importante calificar este grado de toxicidad de acuerdo con la dosis, la ruta de uso y la duración del uso.

HEPATOTOXICIDAD

Si hablamos con usted acerca de los aceites esenciales que pueden ser hepatotóxicos, eso puede no decirle nada ... ¡Entonces recuerde que pueden ser tóxicos para el hígado! Si partimos del nombre griego (el origen ... ¡se convierte en una manía en aromaterapia!), Hepar significa hígado. Entendemos mejor los nombres famosos, hepatitis, hepatólogo, hepatocito, etc. En resumen, volvamos a nuestras ovejas.

Cuando hablamos de aceites esenciales con riesgo hepatotóxico, en realidad son las moléculas que los componen las que pueden ser peligrosas. Entre ellos, generalmente son los fenoles los que pueden alterar las células del hígado llamadas hepatocitos. Los fenoles que se encuentran principalmente en ciertos aceites esenciales son: el carvacrol presente en los diferentes aceites esenciales de orégano o salado en particular, el eugenol presente en el clavo y la canela o el timol presente como su nombre lo indica en diferentes tomillo. Estos fenoles interferirán con las enzimas, las sustancias responsables del buen funcionamiento del hígado.

Pero tenga la seguridad de que es el uso de estos aceites en altas dosis y durante largos períodos de tiempo lo que causa esta toxicidad ... ¡es la dosis que hace que el veneno haya sido emitido por Paracelso, el famoso! Observe las precauciones de uso y las dosis y todo estará bien. Sin embargo, para las personas que padecen patologías hepáticas (cirrosis, hepatitis, insuficiencia hepática, intolerancia al paracetamol), los siguientes aceites esenciales están contraindicados.

Además, para las personas con deficiencia de la enzima G6PD (glucosa-6-fosfato deshidrogenasa), los aceites esenciales ricos en mentol pueden causar ictericia (ictericia). Estamos hablando de aceites esenciales de menta o menta de campo.

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden ser tóxicas para el hígado. Por lo tanto, deben usarse por períodos cortos a dosis bajas. Por favor, busque consejo médico en caso de enfermedad hepática.

- *Ajowan*
- *Canela (corteza)*
- *Clavo de Olor*
- *Cilantro*
- *Lavandula Stoechas*
- *Nuez moscada*
- *Compacto de orégano*
- *Romero con alcanfor*
- *Tomillo QT timol*

NEUROTOXICIDAD

Los aceites esenciales neurotóxicos pueden causar problemas en el sistema nervioso. Ciertas moléculas que constituyen estos aceites pueden causar convulsiones en particular si alcanzan el tejido neuronal en altas dosis. Entre estas moléculas, hablamos en particular de cetonas monoterpeno como mentona, carvona, verbenona, alcanfor. O 1.8 cineol, alfa y beta-pineno y

alfa-terpineno. Estas moléculas pueden tener grandes ventajas en aromaterapia, actividades estimulantes o, por el contrario, relajantes, pero su uso puede ser de doble filo ...

Pero nuevamente, tenga la seguridad de que estas son grandes dosis de los aceites esenciales en cuestión que pueden presentar riesgos. Además, la ruta de uso es muy importante en este caso; la ruta oral presenta más riesgo ... que fluye naturalmente :) Además, las personas frágiles, los epilépticos, los niños, las mujeres embarazadas, no deben usar estos aceites esenciales.

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden ser tóxicas para el sistema nervioso. Por lo tanto, deben usarse por períodos cortos y a la dosis recomendada. Estos aceites esenciales no se recomiendan para personas frágiles como la epilepsia, mujeres embarazadas o niños pequeños.

- *Eneldo*
- *Alcaravea*
- *Cedro Atlas*
- *Cilantro*
- *Cúrcuma*
- *Eucalipto Globulus*
- *Hinojo dulce*
- *Lavanda Espliego Macho*
- *Lavandula Stoechas*
- *Menta de campo*
- *Menta piperita*
- *Menta verde*
- *Nuez moscada*
- *Romero QT alcanfor*
- *Romero QT Cineol*
- *Romero QT Verbenona*
- *Tomillo QT timol*

NEFROTOXICIDAD

Nefro qué? Las nefronas son las unidades que forman los riñones. Los aceites esenciales con riesgo de nefrotoxicidad están formados por moléculas que pueden inflamar y dañar el sistema renal.

Entre las moléculas nefrotóxicas, hay monoterpenos, incluido el alfa-pineno. Esta molécula, reconocible por su aroma a madera, puede causar daño a los riñones si se asimila durante largos períodos. ¡De hecho, el sistema renal es EL sistema de filtración del organismo por excelencia! Por lo tanto, está permanentemente expuesto a altas concentraciones de desechos, como las moléculas aromáticas, después de que hayan actuado sobre nuestro cuerpo.

Estos aceites esenciales están formados por moléculas que pueden ser tóxicas para el sistema renal. Por lo tanto, deben usarse por períodos cortos y a la dosis recomendada. Asegúrese de buscar consejo médico en caso de enfermedad renal.

- *Eneldo*
- *Ciprés de Provenza*
- *Enebro*
- *Menta piperita*
- *Mandarina verde*
- *Abeto Douglas*
- *Pino Silvestre*
- *Abeto balsámico*
- *Abeto siberiano*
- *Trementina*

PROPIEDADES ALERGÉNICAS

La mayoría de los aceites esenciales contienen moléculas que pueden ser alergénicas o hipersensibilizantes (limoneno, linalol, geraniol, citrales ...). Los riesgos alérgicos obviamente dependen del terreno alérgico del paciente, cada uno es único frente a este tipo de fenómeno. Por lo tanto, es importante realizar siempre una prueba de alergia en la curva del codo cuando se usa un nuevo aceite esencial. Además, el uso prolongado de aceites esenciales promueve la aparición de un fenómeno alérgico, por lo que es importante tomar descansos en su uso.

Estos aceites esenciales están compuestos de moléculas que pueden ser alergénicas. Por lo tanto, deben usarse con precaución. Las personas sensibles como las personas con asma deben buscar el consejo de su médico antes de usar.

- *Eneldo*
- *Angélica*
- *Bergamota*
- *Bergamota sin Bergapteno*
- *Cajeput*
- *Canela (corteza)*
- *Limón amarillo*
- *Clavo de Olor*
- *Cilantro*
- *Geranio*
- *Laurel Noble*
- *Mandarina verde*
- *Melissa*
- *Naranja dulce*
- *Orégano compacto*
- *Palmarosa*
- *Trementina*
- *Verbena exótica*

PROPIEDADES FOTOSENSIBILIZANTES

Fotosensibilización, ¿qué significa eso? Cuando se usa en la piel, ciertas moléculas aromáticas causan reacciones y enrojecimiento en la piel si se usan antes de la exposición al sol. Este efecto fotosensibilizante se debe principalmente a ciertas moléculas aromáticas que son cumarinas.

Se encuentran principalmente en esencias, pero también es posible encontrarlas en ciertos aceites esenciales. Las esencias son sustancias naturales de pequeños bolsillos que componen la ralladura de cítricos. Se obtienen por presión mecánica, sin necesidad de destilación. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente la exposición a los rayos UV después de la aplicación en la piel de aceites esenciales o esencias que contienen cumarinas.

Estos aceites esenciales están compuestos de moléculas que pueden ser fotosensibilizantes. Por lo tanto, deben usarse con precaución antes de la exposición al sol.

- *Angélica*
- *Bergamota*
- *Canela (corteza)*
- *Limón amarillo*
- *Hinojo dulce*
- *Mandarina verde*
- *Naranja dulce*

PROPIEDADES DERMOCAUSTICAS

La dermocausticidad es la capacidad de causar irritación o incluso quemaduras en la piel y las membranas mucosas. Las moléculas responsables de esta toxicidad son principalmente, el carvacrol que se encuentra en el orégano, salado, tomillo, el timol presente en el tomillo y Ajowan, por ejemplo, o aún los aldehídos aromáticos que se pueden encontrar en masa en canela. Por lo tanto, estos aceites esenciales deben usarse absolutamente diluidos por la piel y en áreas localizadas.

Estos aceites esenciales están compuestos de moléculas que pueden ser dermocausticas. Por lo tanto, deben usarse siempre diluidos por la vía cutánea y deben usarse en áreas localizadas.

- *Ajowan*
- *Albahaca*
- *Bergamota*
- *Corteza de canela o canela de China (hojas)*
- *Cardamomo*
- *Jara*
- *Limón amarillo*
- *Clavo de Olor*
- *Ciprés de Provenza*
- *Incienso*
- *Estragón*
- *Gálibano*
- *Enebro*
- *Jengibre*
- *Mandarina verde*
- *Melissa*
- *Nuez moscada*
- *Mirto verde*
- *Naranja dulce*
- *Compacto de orégano*
- *Orégano de España*
- *Orégano verde*
- *Abeto Douglas*
- *Pino Silvestre*
- *Pimienta negra*
- *Romero QT Cineol*
- *Abeto balsámico*
- *Trementina*
- *Tomillo QT timol*
- *Verbena exótica*

¿POR QUÉ MANERAS DE USAR ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales son productos molecularmente muy complejos y, por lo tanto, sus efectos tienen diferentes efectos dependiendo de cómo los use. Por lo tanto, le recomendamos que los use siguiendo exactamente nuestros consejos o los de su terapeuta. Las restricciones sobre el uso de cada HE pueden, por ejemplo, depender del canal de uso que use.

Las 4 formas clásicas de uso

POR PIEL

La ruta cutánea es ideal para usar aceites esenciales, ya que durante una aplicación cutánea, el aceite esencial cruza la epidermis muy rápidamente y se propaga en el cuerpo. Cuando se aplica al cofre, por ejemplo, ¡las partículas actúan en menos de 10 minutos! Los usos varían de acuerdo con muchos factores: aceite esencial, riesgos asociados (irritante, dermocaustico, fotosensibilizante, etc.), acción deseada, área de aplicación, usuarios, etc. Por ejemplo, algunos aceites esenciales son muy dermocausticos y pueden ser utilizados por la piel si están muy diluidos (por ejemplo, canela). Otros son potencialmente irritantes para la piel sensible y, por lo tanto, también requieren dilución (ver más abajo) antes de ser utilizados. Finalmente, algunos no plantean ningún problema, incluso puro en áreas localizadas y en el corto plazo (por ejemplo, Ravintsara). Tenga cuidado, si diluye su aceite esencial, tendrá que esperar un poco más antes de observar los efectos. Los aceites vegetales tienen partículas mucho más grandes que los aceites esenciales, que por lo tanto quedarán atrapados fuera de la epidermis. Masajee durante mucho tiempo para que aún penetre en la piel.

También sepa que el área de aplicación simplemente está vinculada a la acción deseada. Por ejemplo, una aplicación a lo largo de la columna tiene como objetivo actuar sobre el sistema nervioso pero también sobre el sistema inmune. En el cofre, la aplicación se dirige al sistema respiratorio. En este caso, el hígado, el intestino, el estómago y los órganos están directamente dirigidos, por ejemplo, en caso de digestión difícil o problemas hepáticos. En el caso del plexo solar, apuntamos al sistema nervioso autónomo pero también al sistema cardíaco. En cuanto a los pliegues del codo, dentro de las muñecas, las venas son generalmente claramente visibles, estos usos permiten el paso rápido de HE en el torrente sanguíneo, hablamos de "perfusión aromática". Este suele ser el caso de situaciones de estrés, insomnio, los efectos deseados deben ser rápidos. Por lo tanto, todo es una cuestión de fisiología.

POR VÍA ORAL

El uso de aceites esenciales por vía oral es posible para muchos aceites esenciales, contrario a la creencia popular.

Debajo de la lengua, hay una gran red de irrigación que permite el paso rápido a través del sistema sanguíneo. Además, el aceite esencial, si se autoriza por vía oral, no irritará el tracto digestivo. En la lengua, será eficaz para las infecciones nasales, gracias a la absorción por la mucosa y los senos paranasales.

Si desea tragar aceite esencial puro, tómelo antes de una comida, para una rápida asimilación. Si el aceite esencial es potencialmente irritante, tómelo con una comida para evitar dañar el revestimiento del estómago. Para ciertos aceites esenciales, es necesario el consejo de un médico antes de la ingestión: si la efectividad es máxima de esta manera, ¡también la toxicidad!

INHALACION

La inhalación de aceites esenciales puede ser seca o húmeda.

Directamente en un pañuelo, puede tomar unas gotas de aceite esencial y luego respirar.

En un recipiente con agua muy caliente, vierta una mezcla de agua / alcohol y aceite esencial, e inhale, cubriendo la cabeza con una toalla (para evitar la propagación de los vapores). No inhale durante más de 10 minutos y no use aceites esenciales irritantes. Este método está contraindicado para niños, personas con asma o que sufren irritaciones en la piel de la cara.

En difusión

La absorción de aceites esenciales a través del sistema respiratorio se puede lograr de varias maneras.

Directamente en un pañuelo, puede tomar unas gotas de aceite esencial y luego respirar.

Se debe evitar la difusión por vela, un calor de más de 40 ° C altera la efectividad de los aceites esenciales.

La difusión también se puede realizar en un radiador humidificador, para una difusión ligera y continua.

En spray, mezclado con alcohol, el aceite esencial ayuda a desinfectar la casa, al ejercer presión en las 4 esquinas superiores de la habitación.

Sin embargo, la difusión en frío utilizando un difusor especializado sigue siendo la más efectiva.

¡Tenga cuidado con la elección de los aceites que distribuye! Los niños y las mujeres embarazadas pueden entrar en la habitación.

Y las vías más exóticas

VAGINALMENTE

La mucosa vaginal tiene las mismas cualidades que la mucosa rectal, que es muy permeable e irrigada. Esta ruta está disponible a través de enemas vaginales a base de aceites esenciales, óvulos ginecológicos o cremas ginecológicas.

Antes de utilizar esta ruta de acceso, siempre es necesario discutirlo con su ginecólogo o médico general. Además, se recomienda que los profesionales preparen las mezclas para limitar los riesgos y los efectos secundarios.

POR VÍA RECTAL

La mucosa de esta área está muy irrigada, lo que permite una rápida efectividad. Los aceites esenciales llegan al nivel de la vena cava inferior y entran rápidamente en contacto con los alvéolos pulmonares. Además, por esta ruta, los aceites esenciales no se degradan como después de pasar por el intestino.

El recto es un área irritable, y los aceites esenciales nunca se deben aplicar puros a esta área. Deben administrarse en supositorios. Es la vía de administración más adecuada para bebés y niños.

EN AEROSOLES

En problemas pulmonares como bronquitis o infección, esta ruta será efectiva, pero requiere equipo. Usando la terapia de aerosol, difunda los aceites esenciales disueltos en alcohol, usando dispositivos especializados que le permitirán llegar a las vías respiratorias más profundamente. Este método está contraindicado para personas con asma o propensas a las alergias respiratorias.

Diluir su aceite esencial? Varios métodos.

DILUCIÓN CON UNA TABLETA NEUTRA

Estas tabletas se pueden encontrar en farmacias o en línea, y la aplicación de un aceite esencial en ellas se realiza gota a gota. La ingesta oral es entonces posible.

DILUCION CON AGUA? NO!

El aceite esencial nunca se mezcla con el agua, sus densidades son diferentes. Por ejemplo, para usar en un baño, será necesario mezclar el aceite esencial con un dispersante adecuado (multiplicando la cantidad por cuatro: 1 gota de aceite esencial, 4 gotas de dispersante).

DILUCIÓN CON ACEITE VEGETAL

Para una aplicación cutánea con un mínimo de riesgo, esta dilución sigue siendo la mejor solución. Los aceites vegetales son muy nutritivos para la piel. Además, tienen propiedades bioquímicas similares a las de los aceites esenciales, lo que permite una muy buena mezcla entre ellos.

DILUCIÓN CON UN APOYO DULCE (MIEL, JARABE DE ARCE ...)

Estos soportes son efectivos cuando se toman por vía oral, reducen el sabor muy pronunciado del aceite esencial y permiten una mejor digestión.

DILUCIÓN CON UN APOYO GRASO (ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE SEMILLA DE UVA ...)

En cuanto al dulce soporte, deben usarse para la ingestión. Esto permitirá una mejor absorción del aceite esencial.

DILUCIÓN CON CREMA, GEL, BÁLSAMO ...

Todos estos productos permiten una fácil aplicación del aceite esencial en la piel, reduciendo el riesgo de ataque de la piel. Sin embargo, cada una de estas mezclas permite una dilución precisa del aceite esencial: por ejemplo, no puede mezclar tantas gotas en un bálsamo como en una crema.

Algunos aceites vegetales para dilución.

ACEITE VEGETAL DE ALMENDRA DULCE

¡Para los bebés, este es el mejor! Muy hidratante y suavizante, regenera instantáneamente la piel. Además, es efectivo para todo tipo de piel, no hay contraindicaciones para este aceite para todo uso.

ACEITE VEGETAL DE ARNICA

En realidad, para los puristas, es un macerado aceitoso de árnica, no aceite vegetal. Es esencial en caso de dolor muscular, derrames cerebrales y problemas con la circulación sanguínea. En sinergia con el aceite esencial de Wintergreen, es un placer (por la piel, sin embargo ...).

ACEITE VEGETAL DE ARGÁN

El aceite vegetal de argán es muy nutritivo y puede usarse para la piel, las uñas y el cabello. Además, es un producto antienvjecimiento real, conocido por siglos. Por la finura de sus partículas, no atrapa el aceite esencial fuera de la epidermis. Sin embargo, su olor es muy fuerte, es mejor obtener aceite vegetal desodorizado.

ACEITE VEGETAL DE JOJOBA

El aceite vegetal de jojoba a menudo se usa para regenerar el cabello, y se encuentra en los champús para cabello seco. Además, puede usarlo como desmaquillante, para obtener un resultado muy efectivo.

ACEITE VEGETAL DE AVELLANA EUROPEA

El aceite vegetal de avellana es el aceite menos graso, para pieles con tendencia a ruborizarse, brillar o combinarse, será perfecto. Además, facilita el drenaje, no dudes en usarlo en masajes.

ACEITE VEGETAL DE OLIVA

El aceite de oliva es muy útil para tomar el aceite esencial por vía oral. A menudo es aconsejable diluir el aceite esencial en una cucharadita de aceite de oliva. Además, a veces se usa para el cuidado del cabello.

ACEITE VEGETAL DE ROSA MOSQUETA

El aceite vegetal de rosa de almizcle es regenerador para la piel. Utilizado en cosmetología, es curativo, ayuda a la circulación sanguínea y trata problemas de la piel. Además, es un excelente antienvjecimiento, no dudes en agregarlo a tu crema hidratante.