

LA IMPORTANCIA DE LOS ACEITES VEGETALES EN LA AROMATERAPIA.

Enrique Sanz Bascuñana, Aromatólogo, Aromaterapeuta, Artesano Perfumista.

Los aceites vegetales (AV) son sumamente importantes en Aromaterapia.

No cabe duda de que para todos los profesionales que la practicamos y disfrutamos, en nuestro trabajo diario siempre "mandan" los aceites esenciales (AE), son ellos los que imponen la dirección y efectividad de los tratamientos, los que con su energía y propiedades llegan a diferentes partes de nuestro organismo y nos ayudan a recuperar el equilibrio perdido, o bien nos deleitan con sus fragancias e intensas sensaciones.

Estamos en el año del Quijote, 500 centenario de la inmortal obra "Don Quijote de la Mancha", del escritor español Miguel de Cervantes Saavedra, obra que sin duda todos Uds. conocen o de la que han oído hablar alguna vez. Nuestro genial y arquetípico hidalgo español, Don Quijote, podría ser el equivalente a los aceites esenciales; él es quien dirige la obra, la trama, y da sentido al argumento que se va desarrollando durante cientos de páginas. Él es el "principio activo" que actúa sobre la mente del lector, sobre los principales personajes que van dando riqueza y profundidad a la novela. Sin embargo, el humilde "vehículo" que le permite vivir toda esa aventura iniciática vital, que le arropa, protege, conduce e incluso salva la vida, no es su caballo "Rocinante". No, se trata de Sancho Panza, otro arquetipo humano que aparentemente tiene mucho menos valor en la vida por su incultura y procedencia humilde, pero a quien su conexión con la Tierra le permite observar lo evidente y sencillo del mundo terrenal y sus mecanismos de funcionamiento. En esta analogía particular, Sancho sería el "aceite vehicular", la sustancia en la que "viaja" el aceite esencial (principio activo, portador de la información y la clave para la restitución de la salud), sustancia grasa, más o menos densa, algo pegajosa, con olor discreto en comparación con el AE, cálida y fácilmente absorbible por la piel.

El aceite vehicular en aromaterapia, es siempre un AV.

El AV permite que la mezcla aromática pueda extenderse por una mayor superficie de la piel, permitiendo unas más agradables manipulaciones al masaje y también que el posible efecto irritante de algunos AE sea contrarrestado al hallarse diluido en una sustancia afín (los AV se mezclan muy fácilmente con los AE). También hace que un producto que se evapora muy fácilmente (AE), se mantenga en la mezcla durante mayor tiempo.

Pero una faceta muy interesante y no del todo conocida de los AV, es que se trata de excelentes sustancias protectoras de la piel y la salud del ser humano. Los AV vienen empleándose desde hace miles de años en la vida humana, incorporados básicamente a través de la alimentación, pero también, y de forma tradicional, empleándose en tratamientos médicos y estéticos en todo el mundo.

En estos momentos, más que nunca, tenemos a nuestra disposición AV de muchos lugares del mundo, es decir, tenemos una riqueza y diversidad al alcance de la mano como probablemente jamás ha tenido el ser humano. Sin embargo, se observa que la tendencia en el mundo de la Aromaterapia, es a emplear una serie de AV muy limitada, que se basa, esencialmente, en la experiencia y disponibilidad en el mercado de los principales autores (anglosajones o franceses), y que, sin desmerecer su validez, no contempla

algunas sustancias muy valiosas que se han venido empleando tradicionalmente en las distintas culturas del mundo.

Por ejemplo, en la Aromaterapia anglosajona, es fácil ver el uso constante de aceites como del aguacate (palta), germen de trigo, almendras dulces, girasol, soja (soya), jojoba... En la Aromaterapia francesa, además, aceites vírgenes de avellanas, rosa mosqueta, tamanu, macadamia... ¿Pero qué sucede con los tradicionales, por ejemplo en la cuenca mediterránea, el excelente aceite de oliva vírgen? ¿Qué ocurre con aceites de los demás continentes? El sentido común me dice que seguramente en cada lugar del mundo hay una serie de aceites vegetales que han sido empleados tradicionalmente en la alimentación o la medicina y que podrían tener un excelente uso en Aromaterapia si los conociéramos. Además, es mucho más lógico, humano y sostenible, emplear las fuentes que nos da la tierra en donde nos encontramos, en lugar de hacerlas viajar miles de kilómetros y gastar energía y dinero innecesariamente. La idea es general, al igual que algunos AE, hay AV excepcionales que no se encuentran en el lugar donde vivimos, pero sería muy interesante si todo el mundo pudiera, como mínimo elevar a un lugar adecuado y digno sus fuentes vegetales en el mundo de la Aromaterapia.

Mi idea hoy es hacerles llegar una información válida y práctica que les permita tener una visión más amplia sobre la existencia, usos, posibilidades y características de algunos AV importantes, de qué son, cómo se obtienen, cómo se emplean y también como se adulteran, desde la experiencia que mi trabajo diario me ha dado en los últimos 18 años, para que tengamos en cuenta a estos maravillosos tesoros vegetales en nuestro trabajo diario.

¿QUÉ SON LOS ACEITES VEGETALES?

Son sustancias líquidas obtenidas por la expresión de semillas oleaginosas (almendras, avellanas, sésamo) o pericarpios (oliva o aceituna).

En Aromaterapia también se les llama aceites "fijos", "portadores", "porteadores", "aceites grasos". Así como los AE son muy volátiles, los AV lo son muy poco, característica principal que los diferencia. Si mojamos una tira de papel con un AE, veremos que en un tiempo relativo (dependiendo de si es una nota más o menos volátil), la marca desaparece. En cambio, un aceite vegetal dejará manchado el papel para siempre con su marca grasa.

Los aceites vegetales, tampoco son solubles en agua ni en alcohol. Los AE si son solubles en alcohol (96°).

Los AV diluyen perfectamente en diferentes gradaciones a los AE, por ello en ocasiones se emplean para adulterarlos, además de sus empleos puramente estéticos o terapéuticos.

Los AV penetran muy bien a través de la piel humana, observándose no obstante, diferencias entre los distintos tipos de aceites en la velocidad de penetración.

Con el paso del tiempo y el contacto con el aire, luz o humedad, los AV se enrancian, como resultado de la descomposición de los ácidos grasos que contienen.

Los AV forman parte de la familia de los lípidos, que pueden ser simples o complejos.

Los simples, están formados por alcoholes y ácidos grasos superiores (ácidos monocarboxílicos de cadena normal, saturados o insaturados y con números pares de átomos de carbono -generalmente más de diez-).

Los complejos además tienen otros componentes, como aminoácidos, ácido fosfórico, etc.

En Aromaterapia vamos a trabajar con una subdivisión de los lípidos simples, llamada glicéridos (ésteres de glicerina con ácido graso). Los glicéridos se llaman ACEITES cuando son líquidos a temperatura ambiente, y GRASAS cuando son sólidos a la misma temperatura; la manteca de karité o la de cacao entrarían en esta categoría.

Los ácidos grasos que componen los glicéridos pueden ser:

-Saturados

-Insaturados (Monoinsaturados, Poliinsaturados)

Los saturados, como su nombre indica, son aquellos cuya estructura molecular está llena de átomos de hidrógeno y no pueden recibir ninguno más (ácido láurico, mirístico, palmítico, esteárico)

Los monoinsaturados, como el ácido oléico, tienen un espacio para recibir 2 átomos de hidrógeno.

Los poliinsaturados, como el ácido linoléico o el ácido linolénico, tienen 4 o más espacios para recibir átomos de hidrógeno.

Ningún aceite vegetal contiene solamente un tipo de ácido graso, generalmente hay una mezcla de ácidos saturados, monosaturados y poliinsaturados.

Dependiendo de cómo reaccionan al ser expuestos al aire, los aceites vegetales se clasifican como secantes, semi-secantes o no secantes (grasos). Esta clasificación se basa en la capacidad de las moléculas del aceite vegetal de absorber las moléculas de oxígeno del aire. El oxígeno satura el doble enlace y genera óxidos que se polimerizan formando una película externa. Esto ocurre con el paso del tiempo durante el proceso de secado del aceite.

-SECANTES: Semilla de uva, girasol, contienen más ácidos grasos insaturados (linoléico y linolénico), más apropiados para pieles grasas.

-SEMI-SECANTES: Soja, jojoba, secan lentamente. Pieles normales o grasas.

-NO SECANTES: Almendras dulces, oliva, contienen gran parte de trioleína. Pieles secas.

¿PORQUÉ LAS PLANTAS PRODUCEN ACEITES?

Los aceites grasos se sitúan, dentro del metabolismo vegetal, al final del ciclo vegetativo, es decir, en la formación de las semillas. Así como podemos encontrar a.e. en cualquier tejido de los vegetales, los aceites grasos están precisamente en las semillas. Se cree que los aceites permiten la conservación y nutrición del embrión antes de la germinación, es decir, son reservas alimentarias y elementos protectores del futuro vegetal. Aquí encontramos otro maravilloso y prodigioso proceso alquímico vegetal, donde se transforma el calor, el sol, en materia (grasa).

PRINCIPALES USOS DE LOS ACEITES VEGETALES

El aceite ha sido extraído en todas partes del mundo, de diferentes especies vegetales y con sistemas técnicos múltiples. El ser humano lo ha usado no sólo para alimentarse, sino como elemento religioso destinado a ungir a las personas y bendecirlas, como ungüentos amorosos y cosméticos para cuidar y suavizar la piel, como sustancias limpiadoras del cuerpo y como fuentes de iluminación en las largas noches (todavía recuerdo los candiles de aceite de oliva que usaban mis abuelos, ya que en su remota aldea no había electricidad ni agua corriente).

ELABORACIÓN Y PRODUCCIÓN DE ACEITES VEGETALES

Siendo sustancias de gran consumo, actualmente se hallan industrialmente extraídos, y hay dos tipos principales de producción en función de las materias primas empleadas: frutos oleaginosos y semillas oleaginosas.

A partir de los frutos oleaginosos, como almendras avellanas, nueces, cacahuets, aceitunas, palma, coco. Estos frutos contienen, no sólo aceite y grasa, sino también agua y sustancias glucídicas, protéicas y minerales, por ello es indispensable separar el aceite del resto de componentes del fruto a transformar, obteniéndose una masa denominada "orujo".

En primer lugar, se lavan los frutos a fondo, se descortezan o elimina el hueso, se trituran y laminan. Esta operación suele realizarse en molinos o trituradoras-laminadoras de cilindros, con el fin de obtener una pasta que será amasada y prensada para separar el aceite del orujo. Esta operación, así como la presión mecánica de la masa, pueden hacerse con o sin calentamiento.

En el caso de las semillas oleaginosas, estas se descascarillan, separando la cáscara de la semilla (girasol), limpian, trituran-laminan como los frutos oleaginosos y cuecen a 90-100°C, siendo posteriormente exprimidas, y separándose el aceite del orujo. En procesos más industriales, la extracción se realiza mediante disolventes (como en el caso de los absolutos en aromaterapia) que posteriormente son evaporados.

A excepción del aceite de oliva virgen, todos los aceites obtenidos a la salida de una prensa no son realmente de consumo humano por distintos motivos (gusto desagradable, olor, impurezas que limitan la conservación). Es necesario proceder a un refinado que tiene por objeto mantener las características organolépticas y estabilidad del aceite, intentando optimizarlo.

En cuanto a las aplicaciones externas de los aceites vegetales, en muchas ocasiones, hay que ser cautos al valorar la calidad a emplear, como veremos más adelante, ya que el que un aceite sea prensado en frío y no refinado puede darle unas características no adecuadas a un tratamiento moderno en cabina, es decir, según mi experiencia, no puede extrapolarse al masaje el mismo criterio que empleamos en un aceite que ingerimos.

El proceso de refinamiento ocasiona recelos, al asimilarlo a una desnaturalización del aceite vegetal, estos son los procesos empleados:

1. Desmucilaginado: Operación que hace desaparecer las ceras y mucílagos que hay en los fosfolípidos, inyectando vapor de agua en el aceite calentado a 70-80°

C. Es decir, se lava el aceite que es inmediatamente centrifugado para ser recuperado. Esto evita los depósitos posteriores al envasar el aceite y la formación de espuma al freírlo.

2. Neutralización: Esta operación desacidifica el aceite y evita su oxidación. Se emplea una solución de agua y sosa que se añade al aceite calentado a 80-90° C. La sosa se combina con los ácidos grasos formando jabones que pueden extraerse mediante centrifugado. Después, el aceite se lava, eliminando todas las trazas del producto y después, se deshidrata o seca al vacío.

3. Decoloración: El aceite es decolorado o blanqueado, despojando de todos los pigmentos y clorofila. Se realiza filtrando el aceite a través de carbón activo o tierra de batán.

4. Desodorización: El aceite contiene sustancias volátiles como los aldehídos y cetonas, indeseables y responsables de gusto y sabor desagradables. Se les extrae haciendo pasar una corriente de vapor seco a través del aceite que se calienta al vacío a 200°C. El vapor de agua se lleva los cuerpos volátiles. Después se enfría lentamente al vacío y se almacena al abrigo del aire.

5. Desmargarización: A veces se someten los aceites a bajas temperaturas (3-4°C) para cristalizar las grasas que tienen punto de fusión elevado, filtrando a continuación y obteniendo aceites que no solidifican a 5° C.

Realmente, por mucho que se argumente a favor de los aceites refinados, a todas luces someter a un producto vegetal a estas condiciones tiene que alterar su composición y efecto beneficioso sobre la salud humana, por lo que han de preferirse siempre:

a) Aceites orgánicos o ecológicos.

b) Obtenidos por primera presión en frío.

c) En el caso de sufrir algún proceso de refinamiento, que sea de tipo físico (filtrado, separación física de impurezas o sustancias que den mal olor o lo hagan poco estable a la conservación).

d) No emplear aceites vegetales de gran consumo para Aromaterapia (ya hemos visto los procesos de tratamiento que sufren).

También hemos de tener en cuenta, que en la práctica, el emplear en un masaje un aceite excesivamente grasiento, oloroso y denso, puede ser contraproducente, ya que altera o anula el efecto aromático de los aceites esenciales y causa una sensación desagradable en el cliente (olor oleaginoso, tacto pegajoso e incluso ropa manchada por el aceite), por lo que hay que encontrar un buen equilibrio entre una excelente calidad de aceite vegetal y unas características agradables y adecuadas al uso que vamos a darle, distinto a la alimentación. En este caso, una gran parte de aromaterapeutas, optamos por el uso de buenas calidades de aceites vegetales refinados, y el uso de aquellos virgenes que permiten un buen uso y no interfieren en los tratamientos (a valorar por cada profesional).

CONSERVACIÓN

Todos los aceites vegetales se conservan mejor en recipientes de vidrio oscuro, protegidos de la luz y el calor, y con la mínima cantidad posible de aire. Es mejor hacer uso de las cantidades que se necesiten, almacenar lo menos posible, ya que cuando el aceite comienza a enranciarse (oxidarse), el proceso se dispara exponencialmente en pocas semanas, y todo el aceite contenido se hecha a perder. Usar o envasar en recipientes más pequeños y muy limpios es una buena opción para alargar la vida. Añadir al aceite una vitamina natural (vitamina E) o bien un aceite muy rico en ella (palma virgen) en un 0,5 % es una solución natural para que el aceite se mantenga en buen estado más tiempo.

DOSIS ORIENTATIVAS EN AROMATERAPIA

Generalmente oscilan entre el 0,5 y 3 % de AE, siendo el resto hasta 100 % AV puro o mezclando varios diferentes.

¿PORQUÉ NO SE RECOMIENDA EL USO DE ACEITES MINERALES EN AROMATERAPIA?

Ninguno de los autores reconocidos o escuelas prestigiosas de Aromaterapia del mundo ha recomendado nunca el uso de aceites minerales (aceite mineral, parafina o vaselina). Estas sustancias, fracciones de destilación del petróleo en el proceso de obtención de combustibles, son hidrocarburos de alto peso molecular, y sus componentes diferentes de los triglicéridos y lípidos de origen vegetal. El tamaño de sus moléculas hace que no puedan penetrar en la piel, por lo que tienden a cerrar los poros e impiden el normal empleo que de un aceite vehicular se hace en Aromaterapia (con un aceite mineral no está asegurada la penetración de los aceites esenciales). Son aceites muy valorados en el campo cosmético porque no se enrancian, al no ser absorbidos se convierten en grandes lubricantes y su precio, como subproducto de la industria del petróleo, es bajísimo en comparación con los A.V., formando parte de casi todas las emulsiones (cremas, leches, lociones) e incluso de productos para el cuidado de bebés (en forma de aceites), que la mayor parte de grandes compañías cosméticas comercializan.

En mi opinión, son totalmente desaconsejables como sustitutos de los aceites vegetales, no tienen ninguna afinidad con la piel ni con el organismo humano, son antiecológicos y se sospecha que cancerígenos, por lo que suscribo el no empleo en preparados de Aromaterapia.

¿CÓMO PENETRAN LOS ACEITES VEGETALES A TRAVÉS DE LA PIEL?

A través de dos vías principales: Transepidérmica o transanexial (anexial). La vía transepidérmica, a través de las células queratinizadas y los estratos de pasaje hasta las células vivas, es prácticamente infranqueable en una piel normal para las sustancias empleadas normalmente de uso cosmético. La capa córnea, de células sólidamente imbricadas y con resistencia cubierta queratinizada, no se deja penetrar fácilmente -excepto en las hileras superficiales del llamado estrato desprendible-, actuando como una eficaz barrera anatómica. Sus hileras

inferiores, pertenecientes al llamado estrato compacto, integrarían, junto con la capa granulosa, los denominados estratos de pasaje. Aquí es donde se encontraría la verdadera barrera de la penetración trasepidérmica.

En las mucosas, la ausencia de una verdadera capa córnea y granulosa, favorece la penetración y absorción de sustancias. Muchas de ellas se absorben en la boca por vía intramucosa: la córnea y la mucosa oral pueden anesthesiarse fácilmente por la aplicación tópica de diversos agentes, que sobre la piel carecen de una acción similar.

La vía transanexial, por medio de los orificios y conductos pilosebáceos y sudoríparos, es la más factible. Estos orificios comunican a la superficie con las células vivas secretoras, y eventualmente con las capas vitales epidérmicas y dérmicas a través de la fina pared del conducto. Pero su presencia no transforma la piel en una criba. En primer lugar, porque la emulsión epicutánea y las burbujas de aire de la capa gaseosa protegen en cierto modo a las desembocaduras de los anexos. En el caso de la unidad pilosebácea, la porción del conducto situada por debajo del embudo, o sea, de la desembocadura de la glándula, forma cuerpo con el pelo; por arriba de ésta, el sebo ocupa la luz, dificultando la entrada de agua y líquidos acuosos, aunque el ingreso de sustancias liposolubles sea factible. La penetración de agua y de sustancias hidrosolubles es teóricamente posible en el caso del conducto sudoríparo, pero la corriente electrosmótica que impulsa el sudor hacia el exterior la dificulta.

Resumiendo, aunque la penetración dentro de los conductos de los anexos no implica que la sustancia traspase asimismo sus paredes, algunas sí lo hacen y por lo tanto es el modo preferido de llegar a las células vivas en esta vía transanexial, en especial a través de las glándulas sebáceas. No existen otros dispositivos especializados para tal fin.

Hay considerables variaciones regionales de la permeabilidad cutánea debidas al diferente espesor de la epidermis y al número o tamaño de los folículos pilosebáceos, que constituyen la ruta de penetración preferida. Esta es mayor, en consecuencia, en las zonas más densamente pilosas, y menor, a la inversa, en aquellas carentes de folículos.

Grados de penetración:

1) Contactación: Aquí no hay penetración. La menor tensión superficial de aceites y grasas que el agua, hace que los primeros contacten con la piel mucho más fácilmente.

Muchos cosméticos actúan por simple contactación (maquillajes, polvos de tocador, pomadas protectoras impermeables, limpiadores...).

2) Penetración: Cuando alguno de los componentes aplicados entra en contacto con células vivas, se considera que hay penetración. La vía preferencial es la anexial. La penetración es incompleta si se lleva a cabo sólo dentro de las glándulas o conductos.

3) Absorción: La penetración percutánea lleva a la sustancia hasta la intimidad vital epidérmica y dérmica, donde ejerce una acción dentro de la piel. Pero el sistema intercelular lacunar linfático de la epidermis y la riqueza capilar dérmica, la comunican con el medio interno. Como consecuencia de ello, las sustancias

que puedan absorberse por esta vía difundirán por todo el organismo, dando síntomas extracutáneos por una acción no ya local sino general.

Sustancias que no penetran a través de una piel intacta: Sustancias insolubles, agua, electrólitos y no electrólitos hidrosolubles (carbohidratos y proteínas), grasas hidrófobas, hidrocarburos sólidos, podrán tener una contactación, incluso llegar a una penetración incompleta, pero su absorción será nula. La acción será superficial y local.

Las sustancias sólidas empleadas en los cosméticos (povos cosméticos), no poseen ningún poder de penetración. No pasan de la hilera córnea más superficial. Si bien el agua puede salir de la piel, en cambio no puede entrar.

Sustancias que penetran a través de la piel: Compuestos fenólicos, metales pesados, metaloides, liposolventes, saponinas, líquidos volátiles liposolubles (aceites esenciales), gases, cuerpos grasos (aceites y grasas vegetales), vitaminas (A,D,E, carotenos), hormonas.

Efectos colaterales de las sustancias grasas:

- 1) Acción emoliente (que alivia y suaviza la piel).
- 2) Acción protectora: Extendiéndose sobre la epidermis, como un velo cohibente, dada su baja conductividad térmica, los cuerpos grasos mantienen constante la temperatura local. Además, modifican el cutis de las causas externas de la irritación y reducen la posibilidad de agresión por parte de los agentes infecciosos.
- 3) Efecto acantógeno (aumento de las células espinosas en la capa más interna de la epidermis, el cual lleva a un engrosamiento de la misma). Poco acantógenos: alcoholes estearílico y cetílico, lanolina, cera de abejas, aceite de sésamo, ácido esteárico. Moderadamente acantógenos: aceite de oliva. Más acantógenos: aceite de coco, ricino, lino, ácidos caproico, undecilénico, léurico, mirístico.
- 4) Poder disolvente: Les confiere buen comportamiento para la extensión. Los mejores son los ésteres.
- 5) Poder lubricante: Depende de la viscosidad de los aceites. Cambia con la temperatura. Los cuerpos grasos sólidos tienen menor poder lubricante que los líquidos.

TIPOS DE ACEITES

Hay dos clasificaciones principales para los aceites que vamos a emplear en Aromaterapia: Aceites sólidos y Aceites líquidos.

- 1) Aceites sólidos: Aceite de copra o de coco, aceite de palma, aceite de palmito, manteca de karité.
- 2) Aceites líquidos (en función de su riqueza en ácidos grasos):
 - a) Oléicos: Cacahuete, oliva, avellana, almendra, sésamo.

b) Linóleos: Girasol, maíz, soya, cártamo, uva, amapola, calabaza, trigo, algodón, nuez.

c) Linolénicos: Lino, colza.

Dentro de los aceites líquidos, podemos incluir también la categoría de los enflorados, "effleurage", oleomacerados, aceites macerados; cualquiera de estos nombres puede ser adecuado para nombrar aquel preparado que realizamos de la maceración de una planta en un aceite vegetal.

Los aceites macerados más empleados en aromaterapia son:

Arnica (Arnica montana), suele hacerse en aceite de oliva virgen.

Hipérico (Hipericum perforatum), suele hacerse en aceite de oliva virgen.

Caléndula (Caléndula officinalis).

Aunque también encontramos cada día mayor uso de algunos como:

Zanahoria (Daucus carota)

Hidrocotile o Centella asiática (Hydrocotyle asiatica)

Tilo (Tilia cordata)

Flor de la Pasión (Passiflora incarnata)

Monoi de Tahiti (Gardenia tahitiensis), en aceite de coco.

LISTADO DE ACEITES Y GRASAS MÁS EMPLEADAS EN AROMATERAPIA

ALMENDRAS DULCES

ALBARICOQUE

AGUACATE

AVELLANA

BORRAJA

CACAHUETE

CALÉNDULA (Macerado)

CAÑAMO

CARTAMO

CENTELLA ASIÁTICA (Macerado)

COCO

FLOR DE LA PASIÓN (Macerado)

GERMEN DE TRIGO

GIRASOL

HIPÉRICO (Macerado)

JOJOBA

MACADAMIA

MANTECA DE CACAO

MANTECA DE KARITÉ

MAIZ

OLIVA
ONAGRA-PRIMULA

PALMA

RICINO
ROSA MOSQUETA

SESAMO

TAMANU
TILO (Macerado)

UVA

ZANAHORIA

CARACTERISTICAS PRINCIPALES DE LOS A.V. EMPLEADOS EN AROMATERAPIA

ALMENDRAS DULCES (Prunus dulcis Mill.)

Familia : Rosáceas

Método de extracción: Virgen: Prensado en frío, clarificado, filtrado. Refinado: Prensado en caliente, extracción con disolventes.

Vitaminas: A, B1, B2, B6, E.

Originario de Oriente Medio, se cultiva en todo el Mediterráneo y climas cálidos como California desde hace cientos de años. Los griegos apreciaban mucho las almendras, y las introdujeron en todo el sur de Europa.

El árbol es pequeño, entre 3 y 7 metros de altura y en primavera tiene unas bonitas flores rosadas o blancas que se transforman en los agradables frutos de los que se obtiene el aceite.

El aceite es uno de los más empleados como portador, tiene un color amarillo pálido, muy untuoso y poco oloroso (salvo el aceite virgen, con un delicado y agradable aroma a mazapán).

Tiene una composición y propiedades muy parecidas al de avellanas, albaricoque y melocotón.

En la actualidad, existe más demanda que oferta en el mercado, por lo que suelen encontrarse "aceites de almendra" a precios competitivos que son mezclas de varios aceites vegetales más baratos que el almendra puro y que cumplen las normas sanitarias y especificaciones técnicas o Farmacopeas correspondientes, como ocurre con ciertos aceites esenciales. El aceite refinado suele ser como mínimo un 50 % más barato que el virgen.

Indicaciones: Uso universal. Protector en pieles secas. Excelente emoliente, alivia y nutre pieles secas y ancianas. Ayuda a calmar la inflamación y el picor causado por el eczema, psoriasis, dermatitis y en todos los casos de pieles secas. Es bueno en caso de irritación en bebés. Calma las quemaduras. En cosméticos, como suavizante en infinidad de cosméticos.

Se considera un aceite no irritante ni sensibilizante, seguro en uso cosmético.

Observaciones: Existe un aceite de almendras amargas (*Prunus amygdalis* var. *amara*, *Prunus dulcis* var. *amara*), que no se emplea en Aromaterapia por su toxicidad. Previo a su destilación, las almendras se maceran en agua, lo que produce la formación de ácido hidrocianico (ácido prúsico). Es posible obtener aceite esencial de almendras amargas rectificado, libre de ácido prúsico, que sustituye al benzaldehído sintético que se emplea normalmente como aroma alimentario.

ALBARICOQUE (*Prunus armeniaca* L.)

Familia: Rosáceas

Método de extracción: Ver almendras dulces.

Originario de China e introducido en Europa por los romanos desde Oriente Medio. Arbol de unos 9 metros de altura. Florece de febrero a marzo con bellas flores blancas.

Sus propiedades son prácticamente idénticas a la almendra dulce, pero el precio es superior, seguramente por producirse en menor cantidad.

Indicaciones: Excelente protector cutáneo. Emoliente. Nutritivo. Fácilmente absorbible por su textura fluída. Alivia el picor del eczema. Adecuado para pieles sensibles, secas y ancianas. En cosmética se usa como brillantina.

AGUACATE (*Persea gratissima* Caertn.)

Familia: Rosáceas.

Método de extracción: Virgen: Prensado en frío (verde muy intenso, como oliva virgen), Refinado.

Vitaminas: A, B1, B2 y D.

Minerales: Potasio, fósforo, magnesio, azufre, calcio, sodio, cobre.

Originario de América del Sur, introducido por los españoles en Europa. El aceite virgen es de una textura densa y muy verde, el refinado de un color dorado y textura fluída. La industria cosmética prefiere este último para incluirlo en todo tipo de preparados debido a su color y olor débiles y precio inferior. Se le considera como uno de los aceites más rápidamente absorbibles por la piel. El empleo de aceite virgen en masaje debe observarse con cuidado, por la textura densa y color y olor intensos.

Indicaciones: Emoliente superior. Muy valioso en preparados de masaje y musculares. Muy saludable para la piel. Empleado en la enfermedad de Raynaud (enfermedad de origen desconocido en la cual las arterias de los dedos reaccionan inadecuadamente y entran en espasmo cuando se enfrían las manos; esto produce ataques de palidez, entumecimiento y molestias en los dedos). Humectante, suavizante, antiarrugas -previene el envejecimiento cutáneo-. Especialmente adecuado en pieles secas. Adecuado en inflamación de la piel. En cosmética se usa en muchos preparados, incluyendo los lápices labiales. Mezclado con sésamo y oliva a partes iguales, es un protector solar. Se considera un aceite seguro.

Observaciones: Existe en el mercado un aceite de aguacate completamente transparente. Ello indica el excesivo proceso de refinamiento que ha sufrido. Este tipo de calidad no es muy recomendable en el uso en Aromaterapia.

AVELLANA (*Corylus avellana*)

Familia: Coriláceas

Método de extracción: Ver almendras dulces.

Originario de Grecia, muy común en el norte de Europa y cuenca mediterránea por cultivos posteriores. Es muy parecido al de almendra en casi todas sus características e indicaciones. La calidad virgen tiene un increíble y delicioso aroma a avellanas molidas que lo hace muy adecuado en todo tipo de preparados de uso externo para bebés y niños pequeños.

Indicaciones: Muy rápida penetración cutánea. Nutritivo. Ligeramente astringente. Estimula la circulación sanguínea. Se emplea en pieles grasas y en acné, mezclándolo con aceite de uva o de girasol. En cosmética, puede emplearse como protector solar, con un factor equivalente al 10 de la FDA. También se usa en cremas, lociones, regeneradores capilares, champús, jabones, etc.

Observaciones: Se ha informado de algún caso de urticaria por contacto con este aceite y posible anafilaxis (reacción alérgica).

BORRAJA (*Borago officinalis* L.)

Familia: Boragináceas.

Método de extracción: Presión en frío.

Acidos grasos poliinsaturados: Linoléico 34-42 %, gamma-linolénico 19-29 %

Planta originaria de Oriente Medio, de pequeño tamaño (60 cm.) anual o bianual y bonitas flores azul-rosadas. Este aceite contiene más GLA (ácido gamma-linolénico) que el famoso aceite de onagra o prímula (16-23 % frente al 9%). Los GLA son frágiles y se destruyen fácilmente por la luz, calor, humedad y oxígeno. Es bueno almacenar este aceite en frío y al abrigo de la luz en recipientes oscuros. Como aceite caro, en ocasiones se emplea aceite de onagra para adulterarlo. En uso interno, la ingesta de cápsulas de borraja (2 al día por 2

meses), se recomienda como complemento de la alimentación, actualmente muy carente de GLA, que son esenciales como nutrientes celulares en los seres humanos. También reducen el colesterol.

Indicaciones: Tratamientos preventivos del envejecimiento cutáneo, antiarrugas, antiestrías. No irritante, muy empleado en psoriasis y eczemas. En uso cosmético, para reestablecer el equilibrio perdido de la piel y mantener su actividad normal.

Se considera un aceite seguro.

CACAHUETE (*Arachis hypogaea*)

Familia: Leguminosas, Fabáceas.

Método de extracción: Presión, Refinado.

Nativo de Sudamérica, su cultivo se ha extendido a todas las zonas subtropicales del mundo, especialmente USA, Africa, India y China. Los traficantes de esclavos lo usaban para alimentar a sus víctimas y lo introdujeron en Africa en el siglo XVI. Es una planta anual de 25-59 cm., los frutos se encuentran en las raíces. El aceite es un sustituto barato del de almendras en productos de masaje, con aroma típicamente oleoso.

Indicaciones: Especialmente valioso en artritis y reumatismo. Calmante, emoliente. Usado en quemaduras, esguinces, contusiones, picaduras de insectos, suavemente astringente y antiséptico. Masaje en el cuero cabelludo en casos de piorrea. En uso cosmético, se emplea en jabones, champús, cremas de noche, brillantinas, productos solares y de masaje, ungüentos farmacéuticos.

Observaciones: La alergia a los cacahuetes se ha incrementado en las últimas décadas, las personas con alergia a los frutos secos deben tener precaución con este aceite y cualquier otro de frutos oleaginosos.

CALENDULA -Macerado- (*Calendula officinalis*)

Familia: Asteráceas (Compuestas)

Método de extracción: Maceración de la flor en aceite vegetal. Filtrado.

Planta originaria del Mediterráneo, anual, de hermosas flores naranja, no suele sobrepasar los 50 cm. de altura. Se emplea cualquier aceite para su extracción. Dependiendo de su uso cosmético o medicinal, recomiendo el empleo de almendras dulces, sésamo o girasol ecológico (cosmético) u oliva virgen (medicinal).

El aceite de caléndula es uno de los más apropiados para bebés y niños.

Indicaciones: Venas varicosas y venillas rotas, quemaduras, eczema, cortes, escoceduras en bebés.

Observaciones: Es un aceite muy seguro. No confundir esta planta con Tagetes (Tagetes patula), que suele denominarse comunmente también como caléndula.

CÁÑAMO (*Cannabis sativa*)

Familia: Moráceas

Método de extracción: Prensado en frío.

Acidos grasos poliinsaturados: linoléico 55 %, linolénico 25 %.

Planta originaria de Asia, anual, cultivada en gran parte del mundo por sus semillas, fibras empleadas en la industria textil y cordajes y sumidades y hojas como psicoactivos. Mide entre 1 y 5 metros. El aceite no contiene sustancias psicoactivas, es de un color verde oliva y textura densa, olor parecido al girasol, rico en GLA, por lo que su consumo en crudo es muy saludable.

Indicaciones: Tratamientos preventivos del envejecimiento cutáneo, antiarrugas, antiestrías. No irritante, muy empleado en psoriasis y eczemas.

Observaciones: La parafernalia que rodea el mundo del "hemp" puede hacer que se de a este aceite unas propiedades de tipo "milagroso", que no parecen haber sido comprobadas ni contrastadas. El señuelo de la hoja de cáñamo en un producto a veces no es más que una estrategia comercial muy alejada del contenido o propiedades que se suponen al producto, pero que tiene un público entusiasta que lo consume por simpatía.

CARTAMO (*Carthamus tinctorius* L.)

Familia: Asteráceas (Compuestas).

Método de extracción: Expresión en frío.

Acidos grasos poliinsaturados: linoléico 55-81 %

Planta antigua, encontrada en tumbas egipcias de más de 3000 años, se produce actualmente en México, India y USA principalmente. Es un aceite fluido, insaturado, de color pálido amarillento con un tacto similar al de girasol.

Fuente natural de pigmentos (flor color azafrán). De uso principalmente alimentario, rico en GLA.

Indicaciones: Eczema y piel enrojecida.

Aceite seguro.

CENTELLA ASIÁTICA / HIDROCOTILE (Macerado) (*Hydrocotyle asiatica*)

Familia: Apiáceas (Umbelíferas)

Método de extracción: Maceración de la planta en aceite vegetal. Filtrado.

Planta de origen hindú, muy reconocida por sus propiedades terapéuticas en la medicina Ayurvédica.

Indicaciones: Dermatitis, heridas superficiales, cuidado de la piel. Quemaduras ligeras, cicatrices postoperatorias, tratamiento complementario de úlceras de origen venoso. Estimula la regeneración de la piel y da elasticidad. En Africa ha sido usado en lepra. También puede emplearse en tratamientos de rejuvenecimiento cutáneo.

COCO (Cocos nucifera L.)

Familia: Palmae

Método de extracción: Presión en frío de la copra, Extracción con disolventes.

Arbol de hasta 25 metros de altura, de gran importancia comercial. Se supone que el origen de esta planta está en la zona de Malasia y Polinesia, pero su origen es incierto. Los frutos del cocotero aguantan muy bien el agua marina y pueden flotar extendiéndose a miles de kilómetros. En estos momentos, los cultivos se realizan en zonas tropicales, especialmente Africa y sudeste asiático. El árbol puede vivir hasta 30 años y puede dar unas 80 nueces al año, aunque algunas variedades pueden llegar a producir 200 unidades.

El aceite sólido es blanco, cristalino, grasa altamente saturada . Solidifica por debajo de los 25°C. Tiene un olor característico, pero no es el típico aroma a coco que se encuentra en muchos alimentos o cosméticos, y que se debe a la adición de aromas sintéticos. Cuando el coco se fracciona resulta un líquido, que se encuentra comercialmente como aceite de coco.

La untuosidad de este aceite lo hace muy adecuado como base para preparados de masaje.

Indicaciones: Emoliente, suavizante. En uso cosmético, protege y desenreda los cabellos muy secos y rizados. Es la base de un famoso enflorado tahitiano, el monöi, que se hace con la flor de Tiaré macerada en aceite de coco.

Observaciones: El aceite de coco puede producir reacciones alergicas en algunas personas, especialmente el extraído con disolventes.

FLOR DE LA PASION (Macerado) (Passiflora incarnata L.)

Familia: Pasifloráceas

Método de extracción: Maceración de las flores en aceite vegetal. Expresión de las semillas.

Hermosísima flor llamada así porque sus estambres y sépalos recuerdan a los clavos asociados a la pasión de Cristo. Este aceite no se emplea excesivamente en Aromaterapia, pero tiene un atractivo nombre que lo hace apetecible para todo tipo de preparados de uso externo.

Indicaciones: En masaje, muy adecuado para el insomnio. Es un buen relajante.

Se desconocen contraindicaciones.

GERMEN DE TRIGO (Triticum vulgare)

Familia: Gramíneas.

Método de extracción: Maceración. Extracción con solventes. Refinado.

Vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, E, F.

Minerales: A, Cl, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, S, Si, Zn.

Cereal altamente cultivado y conocido en todo el mundo. El germen, un 3 % del grano, contiene vitaminas, minerales, proteínas. El aceite contiene vitamina E, antioxidante natural, aunque no tanto como el de soja o palma virgen. El olor de este aceite no refinado es bastante desagradable para algunas personas.

Indicaciones: Rico vitaminas liposolubles muy bueno para revitalizar la piel seca. Adecuado para tratar los síntomas de dermatitis. Beneficioso en estiramientos musculares, siendo una buena base para preparados de masaje deportivos. En uso cosmético, tratamientos rejuvenecedores, antiarrugas, contorno de ojos, etc.

Observaciones: Contraindicado en personas alérgicas a la proteína del trigo.

GIRASOL (*Helianthus annus L.*)

Familia: Asteráceas.

Método de extracción: Calidades ecológicas, por presión en frío. Calidades convencionales, mediante disolventes.

Vitaminas: A,D,E.

Minerales: Calcio, zinc, potasio, hierro, fósforo.

Planta originaria de Sudamérica. Cultivada en grandes extensiones en el hemisferio Norte. Se emplea mucho como base para macerados (especialmente la calidad prensada en frío y ecológica).

Indicaciones: Beneficioso en pieles enfermas y quemaduras. Ayuda en úlceras en las piernas. Se emplea en las composiciones para problemas de piel, hemorroides, acné, seborrea, rinitis y sinusitis. En uso cosmético, como base para todo tipo de preparados de masaje.

No tiene contraindicaciones, pero el aceite muy refinado empleado en alimentación no es apto para el masaje de aromaterapia.

HIPERICO (Macerado) (*Hypericum perforatum*)

Familia: Hipericáceas

Método de extracción: Maceración de la planta en flor en aceite de oliva virgen.

Planta europea de pequeño tamaño y florecillas amarillas que aparecen en el verano. Los pétalos contienen hipericina, sustancia antiviral. El aceite, macerado de forma tradicional, se elabora a partir de los pétalos de flores recogidas el día de San Juan (24 de junio) y los inmediatamente anteriores, y se pone a macerar en aceite de oliva virgen durante 40 días y 40 noches al sol y la luna, en recipientes de vidrio transparentes. Se ha observado una reacción de tipo

fotoquímico que transforma el verde aceite de oliva, al cabo del tiempo, en un bello líquido de color rojo intenso.

Indicaciones: Heridas donde esté dañado el tejido nervioso. Problemas asociados a inflamación nerviosa, incluyendo neuralgias, ciática y fibrositis. Quemaduras e inflamaciones, incluyendo quemaduras solares. Para evitar que los niños mojen la cama, masajear el bajo vientre con hipérico. Hemorroides, gota, reumatismo, úlceras, heridas, urticaria, herpes, dolores. Mezclado con caléndula a partes iguales es bueno en contusiones y quemaduras. En uso cosmético, es calmante, antiséptico y analgésico.

Observaciones: Puede producir alergias en individuos sensibles al exponerse al sol.

JOJOBAYOYOBAYOBA (*Simmondsia sinensis*)

Familia: Buxáceas.

Método de extracción: Expresión.

Planta semi-perenne que crece en zonas áridas y semi-áridas (Arizona, Nordeste de México, etc.). Plantada en principio para prevenir la desertización, deviene en ser una de las plantas que produce un aceite vegetal de los más apreciados en Aromaterapia y cosmética. Este aceite se considera una cera, una cera líquida, por lo que no se oxida o enrancia, pudiendo mantener sus propiedades durante años. En los años 70 comenzó a ser una alternativa en la industria cosmética al uso de aceite de esperma de ballena (*espermacetti*), que se empleaba asiduamente en todo tipo de formulaciones. Tiene una textura excelente, penetra muy bien en la piel y no deja un tacto graso. Su color es dorado y hermoso. También puede emplearse como base para perfumes oleosos sin alcohol.

Indicaciones: Por su contenido en ácido mirístico, tiene propiedades antiinflamatorias, siendo beneficioso en mezclas para artritis y reumatismo. Excelente en todo tipo de pieles. Pieles secas, psoriasis, eczema, quemaduras solares, irritaciones, irritaciones del pañal. En uso cosmético, postdepilatorios, equilibrante para pieles secas o grasas. Excelente acondicionador para cabellos oscuros y con cuerpo, dándoles brillo y suavidad.

Observaciones: Aceite muy seguro, precaución en caso de dermatitis. No emplear calidades refinadas y decoloradas (de color transparente).

MACADAMIA (*Macadamia ternifolia*)

Familia: Proteáceas

Método de extracción: Prensado en frío. Refinado.

Arbol australiano. Aceite rico en triacilgliceroles, alto en ácidos grasos monoinsaturados, resistente a la oxidación. Rico en ácido palmitoleico. Tiene una textura ligera y muy agradable y un olor muy suave y característico a nuez.

Excelente para masajes, buen lubricante y rápidamente absorbible por la piel. Su contenido en ácido palmítico es único entre las especies vegetales oleaginosas conocidas, que forma parte importante del sebo humano, especialmente en la juventud. Por ello es un buen aceite para tratamientos antienvjecimiento y para pieles maduras. En uso cosmético, también para tratamientos protectores solares y para reemplazar los aceites minerales o el escualeno (derivado del tiburón). En cuidados capilares, como brillantina y acondicionador.

Observaciones: Aceite muy seguro.

MANTECA DE CACAO (*Theobroma cacao*)

Familia: Esterculiáceas.

Método de extracción: Expresión. Disolventes.

Grasa sólida, de color amarillento y olor característico a chocolate (el chocolate se elabora con manteca de cacao). Esta grasa, dura, no funde sino a partir de los 30-35°C, y se usa como base en la elaboración de ungüentos, supositorios, pesarios y barras de labios, aunque la farmacia actual suele trabajar con otros tipos de bases sintéticas e inertes. Si se mezcla en caliente con aceites vegetales, al enfriar se observará que el aceite ha tomado mayor consistencia, por ello puede emplearse para elaborar cremas muy sencillas y caseras, siempre y cuando no incorporen agua o sustancias acuosas, ya que ambas fases, acuosa y oleosa, se separarían si no media algún tipo de sustancia emulsionante entre ambas.

Indicaciones: Lubricante, cicatrizante.

Observaciones: Puede producir alergias en algunas pieles.

MANTECA DE KARITÉ (*Butyrospermum parkii*)

Familia:

Método de extracción: Prensado en frío. Refinado.

Arbol africano de cuya semilla se obtiene una grasa sólida amarillenta-verdosa. El producto no refinado tiende a enranciarse muy rápidamente, por lo que la manteca que suele encontrarse en el mercado, refinada, tiene un color parecido a la mantequilla y una textura semejante, con olor muy débil a grasa. Su aplicación sobre la piel, debido a su punto de fusión de 32°, es excelente, se derrite y aplica muy fácilmente y tiene un grado de penetración alto.

Suele recomendarse en tratamientos para bebés y también en preparados para reflexoterapia podal, ya que no engrasa los pies y es un excelente lubricante.

Indicaciones: Cicatrizante, hidratante, calmante, regeneradora. Retrasa el envejecimiento cutáneo, protege la piel del sol, bueno en preparados para deportistas (calentar musculatura). Pieles maduras y bebés.

Observaciones: Aceite seguro.

MAIZ (*Zea mais*)

Familia: Gramíneas.

Método de extracción: Expresión con calor del germen.

Vitaminas: A, B1, B2, C, E.

Minerales: Hierro, Zinc, Potasio, Magnesio, Cobre.

Indicaciones: Emoliente en cremas y pastas dentales. Aceite típicamente alimentario.

OLIVA (*Olea europaea*)

Familia: Oleáceas

Método de extracción: Prensado en frío. Refinado. Extracción con disolventes.

El árbol del olivo tiene miles de años de antigüedad, siendo bien conocido en toda la cuenca mediterránea, y creyéndose que su origen es Asia Menor. Actualmente, es de importancia capital en la economía de algunos países del sur de Europa, siendo España el país que posee la mayor extensión de cultivo del mundo, llegando a ser algunas regiones del sur auténticos "mares" de este árbol. Existe toda una cultura ligada a este árbol, con gran tradición religiosa, gastronómica y curativa en Occidente. En países como Portugal, al referirse al aceite de oliva, en lugar de llamarle "óleo" como a los demás, se le denomina "azeite", es decir, es el genuino y representativo de una gran extensión de tierra al sur de Europa. El aceite de oliva virgen tiene una textura rica y densa, color verdoso, olor afrutado o ligeramente ácido, dependiendo mucho del tipo de aceituna que lo produce. Se absorbe muy bien por la piel, aunque el exceso puede provocar que quede grasienta. Su olor característico lo hace en ocasiones difícil de aplicar en tratamientos de Aromaterapia o estéticos, pero sus propiedades son excelentes y reconocidas. Las calidades de aceite de oliva refinado (a partir de virgen), aceite de oliva (refinado+virgen), aceite de orujo de oliva crudo (extraído con disolventes de los restos de pulpa y hueso) y aceite de orujo de oliva refinado (como el anterior, pero mezclado con virgen para darle algún sabor -no se le considera aceite de oliva-) son mucho más ligeras en textura, olor y color, y los aceites de orujo son especialmente contraindicados en aromaterapia. La tradición de uso externo del aceite de oliva, desde hace siglos, viene referida al empleo de aceite de oliva virgen.

Indicaciones: Especialmente indicado en pieles secas. Calmante, emoliente. Usado en quemaduras, esguinces, contusiones, picaduras de insectos, suavemente astringente y antiséptico. Masaje en el cuero cabelludo en casos de piorrea. En uso cosmético, se emplea en jabones, champús, cremas de noche, brillantinas, productos solares y de masaje, ungüentos farmacéuticos.

Observaciones: Las adulteraciones con aceite de algodón pueden dar lugar a alergias. Es un aceite seguro, en estado puro.

ONAGRA-PRIMULA (*Oenothera biennis*)

Familia: Onagráceas

Método de extracción: Expresión de las semillas.

Acidos grasos poliinsaturados: linoléico 65-75 %, gamma- linolénico: 8-10,5 %.

Aceite amarillento pálido, ligeramente secante, de olor débil, rico en GLA, aunque en menor cantidad que el de borraja, muy utilizado como complemento alimentario y de la dieta desequilibrada actual para aportar el alimento necesario a nivel celular para su buen funcionamiento.

Indicaciones: Piel seca, caspa, psoriasis, eczema, acelera la curación de las heridas. En uso cosmético, en tratamientos rejuvenecedores de la piel. Masaje, especialmente facial.

Observaciones: Aceite seguro.

PALMA (*Elaeis guineensis*)

Familia: Palmáceas.

Método de extracción: Expresión.

Producida principalmente en Africa Occidental, este árbol alto y majestuoso da unos frutos que producen una de las materias vegetales más abundantes en el mundo actualmente. Este aceite, en estado virgen, es líquido y de un color rojo-anaranjado intenso, debido a su alto contenido en beta-caroteno y vitamina E naturales. También contiene cantidades significativas de vitamina A. La grasa refinada, de textura más sólida, es de color blanco y se emplea mucho en la industria alimentaria y en jabonería, junto con el coco, dando lugar a excelentes jabones vegetales. En la actualidad, en Ecuador, se está trabajando desde hace 20 años con un interesante híbrido de palma africana y palma americana, que conjuga las mejores características de ambos árboles y da lugar a un aceite mucho más sano que el que producen sus progenitores (poliinsaturado, frente a saturado), con mayores contenidos vitamínicos e incluso con coenzima-Q10, extraído por expresión y sin disolventes, del que aún no se dispone de datos sobre aplicaciones externas, pero que por sus características me aventuraría a decir que puede ser un excelente producto para preparados solares (protectores y bronceadores), preparados antienvjecimiento y productos regeneradores.

Indicaciones: Complemento como aceite de masaje, por su color muy intenso puede manchar la ropa. Tratamientos rejuvenecedores. Quemaduras solares. Acondicionadores para el cabello. La manteca refinada puede ser suavizante y emoliente.

Observaciones: Aceite seguro.

RICINO (*Ricinus communis*)

Familia: Euforbiáceas

Extracción: Expresión

El aceite de este árbol es, sin duda, el más denso y pegajoso de cuantos se emplean normalmente en uso externo. Hay que tener cuidado con su manejo, porque una cantidad excesiva resulta difícil de limpiar después. Puede mezclarse con otros aceites menos densos, calentándolos ligeramente, pero a pesar de esta desventaja, el ricino tiene una serie de características y aplicaciones que lo hacen único en su género.

Indicaciones: Uñas quebradizas, manchas de la piel (edad o sol), fortalece pestañas y cejas. En cataplasmas, excelente para problemas articulares (artritis, artrosis).

Observaciones: Aceite seguro por vía externa. Por vía interna ha sido empleado como purgante, en ciertas dosis podría ser peligroso.

ROSA MOSQUETA (Rosa rubiginosa)

Familia: Rosáceas

Método de extracción: Presión en frío. Refinado. Disolventes.

Acidos grasos poliinsaturados: Linoléico: 43,6 %, alfa-linolénico: 36,2 %

Extraído del escaramujo (pequeño fruto) de una especie de rosal silvestre, recolectado principalmente en Chile, en los últimos 10 años, uno de los aceites vegetales más valorados y reconocidos en el mundo de la Aromaterapia médica y la cosmética natural. El aceite es de color amarillento-rojizo, o más rojizo en el caso de calidades orgánicas, debido al elevado contenido de carotenoides de las cáscaras. Los frutos, muy ricos en vitamina C, en mayor cantidad que las naranjas, son una excelente alternativa nutricional en aquellas zonas andinas donde existe malnutrición infantil. Las calidades de rosa mosqueta extraídas con disolventes, más económicas, no son tan buenas como las obtenidas por expresión. El aceite tiene un olor que recuerda al trigo seco, textura muy agradable y untuosa, y la piel lo absorbe con facilidad. Tiene tendencia a enranciarse fácilmente, lo cual en ocasiones, es asociado a una característica del aceite (el olor a pescado rancio), que no corresponde en absoluto a la calidad que ha de tener el producto en condiciones perfectas de uso.

Indicaciones: Cicatrizante, empleado en post-operatorios en clínica en Chile, en cualquier tipo de proceso que implique regeneración cutánea, estrías, arrugas, cicatrices retráctiles, manchas, eczema, quemaduras. Tiene muy amplia aplicación en cosmética, especialmente en tratamientos rejuvenecedores o antienvjecimiento. Es un muy eficaz preventivo de aparición de estrías en el embarazo, aplicándolo desde el 3er mes 1 o 2 veces al día. Carece de efectos secundarios.

SESAMO (Sesamum indicum)

Familia: Pedaliáceas

Método de extracción: Prensado en frío. Refinado.

Vitaminas. A,B,E.

Minerales: Calcio, Magnesio, Fósforo.

Rico en sesamol, sesamolina y tocoferoles, antioxidantes naturales (sólo las calidades prensadas en frío). Aceite que resiste bastante bien la oxidación. Color amarillo pálido o castaño. Olor muy suave. Nutritivo. Algunas calidades de aceite de sésamo, muy oscuras y de olor muy intenso, no son nada agradables de aplicar en masaje, suelen ser extraídos de semillas de sésamo ya cocidas.

Indicaciones: Uso universal. Piel seca, normales, grasas. Excelente base de masaje. Ligero factor de protección solar. Preparados anti-reumáticos. Psoriasis, eczema seco, venas varicosas. En uso cosmético, en brillantinas, productos solares, champús, jabones, cremas lubricantes. Mezclado con oliva puede aplicarse en cabello con caspa.

Observaciones: En algunos casos puede ocasionar hipersensibilidad.

TAMANU (*Calophyllum inophyllum*)
Familia: Clusiáceas
Método de extracción: Presión en frío.

Este árbol especial proviene de zonas tropicales del sudeste asiático y Polinesia, naturalizado en Hawaii y cultivado en Madagascar. El fruto proporciona un aceite muy viscoso, denso y de color verde oscuro, con olor característico que puede recordar a nueces intensamente. Muy empleado en la medicina aromática francesa, en su origen tropical siempre fué valorado por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias y cicatrizantes. Se ha empleado en leproserías.

Indicaciones: Problemas serios de piel y cabello. Eczema, psoriasis. Neuralgias faciales. Herpes (combinado con Ravintsara). Calma el dolor en ciática y reumatismo. Rubefaciente. No irrita las mucosas, puede emplearse en fisuras anales, vaginitis y grietas en los pezones.

Observaciones: No se conocen contraindicaciones.

TILO (Macerado) (*Tilia cordata* Mill.)
Familia: Tiliáceas
Método de extracción: Maceración en aceite vegetal de las flores.

Indicaciones: Arrugas, dolores reumáticos, relajación, emoliente.

BIBLIOGRAFIA

A. HORTA ZUBIAGA, S. ESTEBAN SANTOS, R. NAVARRO DELGADO, 1991, QUIMICA, UNED, MADRID
A. ROBERTO DA SILVA, 1998, TUDO SOBRE AROMATERAPIA. SAO-PAOLO

CONSEJO OLEÍCOLA INTERNACIONAL. EL ACEITE DE OLIVA Y LA SALUD. 2004.MADRID
CONSEJO OLEÍCOLA INTERNACIONAL. EL OLIVO, EL ACEITE, LAS ACEITUNAS. 2004. MADRID
CONSEJO OLEÍCOLA INTERNACIONAL. APUNTES SOBRE ACEITE DE OLIVA Y SALUD. 2002. MADRID
I. BONADEO. COSMÉTICA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA. 1988.EDITORIAL CIENCIA 3, S.A. MADRID
J.L. GOMEZ CAAMAÑO. PAGINAS DE HISTORIA DE LA FARMACIA. 1970. SOCIEDAD NESTLE AEP. ESPAÑA.
J.L. LOPEZ LARRAMENDI. EL ACEITE DE OLIVA. 1997. ED. EDAF. MADRID
JÜRIG REINHARD. MEDICINAS DEL ALMA. TERAPIAS SUAVES CON TUS PROPIOS MEDICAMENTOS. 2000. MTM EDITORES. BARCELONA
J.V. SIMMONS. COSMÉTICOS: FORMULACIÓN, PREPARACIÓN Y APLICACIÓN. 2000. A.MADRID VICENTE, EDICIONES. MADRID
L. PRICE. CARRIER OILS FOR AROMATHERAPY & MASSAGE. 1999.STATFORD-UPON-AVON, WARWICKSHIRE. ENGLAND
MARCIAL I. QUIROGA-CARLOS F. GUILLOT. COSMÉTICA DERMATOLÓGICA PRÁCTICA. 1987. ED. EL ATENEO. BUENOS AIRES.
M. EGÉ- E. MAYAR. ACEITES PARA TODO. ED. TIKAL. PREMIÁ DE MAR (BARCELONA).
NICOLAS MONARDES. HERBOLARIA DE INDIAS. 1990. INSTITUTO MEXICANO DE LA REFORMA SOCIAL. MÉXICO D.F.

VIDEO

PROCESO DE ELABORACIÓN Y CERTIFICACIÓN DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN DE CAZORLA DE LA SIERRA. LA PUERTA DE SEGURA (JAÉN) ESPAÑA