

PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES MÁS UTILIZADOS (A NIVEL EMOCIONAL)

Basil - Albahaca (*Ocimum Basilicum*)

Basil es utilizado para situaciones de nervios, tanto a nivel mental como digestivo. También se aplica en dolores de cabeza y fatiga mental. Ayuda a integrar los chakras inferiores con los centros más espirituales.

Bergamot - Bergamota (*Citrus bergamia*)

Su agradable aroma ayuda a disipar la depresión, para lo cual es sumamente efectivo en baños de inmersión, o rociado en la habitación o ambiente de trabajo.

Cedarwood - Cedro (*Cedrus atlantica*)

Su aroma “amaderado”, es de notable efecto al llevar nuestra concentración desde el aire que rige al elemento tierra. Disipa la discursión mental.

Chamomile – Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

La cualidad más destacada de Chamomile es la de suavizar. Por esto, se aplica a dolores e inflamaciones, en las combinaciones relajantes, y para los estados de enojo y humor colérico.

Cinnamon - Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Es un aceite de fragancia picante, que estimula la actividad psíquica, ayudando en situaciones en que la inercia impide la acción. Incrementa y da una nota especial a otros aromas en particular cuando complementa una fórmula.

Clary Sage - Salvia Sclarea (*Salvia sclarea*)

Transforma la tensión mental y muscular en energías renovadas, para lo cual ayuda su dulce nota floral dentro del espectro aromático. También tiene propiedades afrodisíacas. Permite ampliar la visión interior, dando una mayor claridad a nuestras visiones meditativas y sueños.

Cypress - Ciprés (*Cupressus sempervirens*)

El aceite de Cypress nos enseña la lección de la trascendencia, debido a lo cual se utiliza en despedidas y duelos en los que nuestra emoción se ve aferrada a un instante. La calidad leñosa de su aroma promueve el

equilibrio de fluidos, tanto energéticos como corporales, siendo muy aplicado como astringente en lociones y cremas.

Eucalyptus - Eucaliptus (*Eucalyptus radiata*)

Promueve la respiración dando una nota evocativa, fresca y alcanforada. Limpia y purifica el ambiente, tanto a nivel de bacterias como energético. Es posible que este aceite estimule viajes meditativos en el tiempo, especialmente al pasado.

Frankincense - Incienso u Olíbano (*Boswellia thurifera*)

Su cualidad más notable es la de profundizar y ralentizar la respiración, lo cual permite una mayor concentración. En la antigüedad era considerada una sustancia sagrada, por su capacidad de elevar la conciencia a una percepción más sutil.

Geranium - Geranio (*Pelargonium graveolens*)

Su fragancia dulce y floral es ideal para combinar con casi todos los aceites, sumando a esto sus cualidades equilibradoras del plano energético. Despierta en los hombres la consciencia de sus aspectos femeninos.

Jasmine - Jazmín (*Jasminum officinalis*)

Es el “Rey” de los Aceites. Es considerado en el tratamiento de los cuerpos sutiles, por su efecto relajante de los centros energéticos superiores. Constituye un puente entre las emociones y el cuerpo, por lo que entra en juego en todo tipo de desórdenes psicosomáticos. Su espectro orgánico de acción se centra en los órganos sexuales, siendo un gran complemento en la solución de problemas relacionados a los mismos.

Juniper - Enebro (*Juniperus communis*)

Limpia nuestro ambiente interior permitiéndonos dejar ir las lágrimas retenidas, dando una limpieza psíquica para dar la bienvenida a los cambios, ya sea hacia la adolescencia, la tercera edad, o en circunstancias específicas.

Lavender - Lavanda (*Lavandula officinalis*)

Lavanda proviene del latín ‘Lavare’ (lavar). Desde siempre se ha usado esta hierba como limpiador, liberador de tensiones. Es uno de los aceites más versátiles, y es un gran tónico para el sistema nervioso. Promueve un estado de relajación que favorece la meditación. Después de un largo día de

trabajo, un baño de inmersión con Lavender puede ser el puente para volver a la vida interior.

Lemon - Limón (*Citrus limonum*)

El lemon es una esencia de incalculable valor en limpieza del fluido energético, representado a nivel físico por la sangre.

Lemongrass - Lemongrass (*Cymbopogon citratus*)

Su aroma limpio y refrescante logra instaurar un clima sumamente agradable cuando es aplicado mediante el hornillo. Redistribuye la congestión energética que suele promover migrañas, contracturas, etc.

Marjoram - Mejorana (*Origanum majorana*)

Tiene propiedades sedativas y combina muy bien con Lavender, entre otros. Manifiesta la capacidad de trabajar bastante en profundidad sobre el sistema metabólico, y puede ser de gran ayuda para brindar armonía.

Melissa - Melisa (*Melissa officinalis*)

Es suavemente yang, y su efecto más notable es como tónico general, actuando especialmente sobre el chakra cardíaco. Actúa como un filtro del efecto emocional debido a circunstancias exteriores. Paracelsus incluyó Melissa en una preparación rejuvenecedora que llamó “Elixir de la Vida”.

Orange - Naranja (*Citrus aurantium*)

Disuelve la angustia, la depresión, y el insomnio, en especial cuando nuestra consciencia teme adentrarse en las oscuras profundidades de la noche.

Patchouli - Patchouli (*Pogostemon patchouli*)

Despierta imágenes en nuestra mente, siendo considerado evocativo y afrodisíaco. Su aroma se acentúa a lo largo de los años, lo cual, sumado a la propiedad anterior, nos sugiere su uso para acompañar los procesos de aprendizaje.

Peppermint - Menta Piperita (*Mentha piperita*)

Es un importante clarificador cerebral, y se aplica en situaciones de exigencia tales como exámenes o competencias en las que al calor del impulso de acción corresponda una necesidad de serenidad mental.

Rose - Rosa (Rosa damascena)

La reina de los aceites esenciales es, como el planeta que lo rige, símbolo del amor y las fuerzas femeninas. De amplio uso en las problemáticas ligadas al sistema reproductor femenino, en especial al sentimiento de maternidad y respuesta sexual. Se aplica una gota del concentrado sobre el chakra cardíaco, para estimular la apertura del corazón en la orientación del camino.

Rosemary - Romero (Rosmarinus officinalis)

Su significado es Rocío Marino. Las flores de Rosemary son símbolo de protección, en especial frente a largos viajes. En este sentido, brinda orientación frente a los cuadros de confusión y dudas.

Thyme - Tomillo (Thymus vulgaris)

Ejerce una suave acción estabilizadora del sueño. Estimula el metabolismo y los centros vitales. Se considera, asimismo, purificador pulmonar y estimulante de la circulación sanguínea.

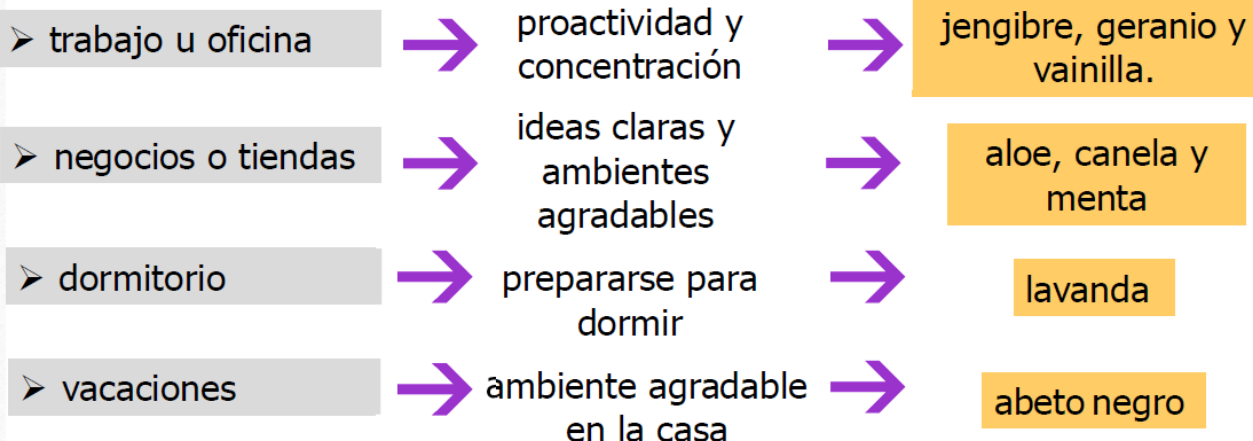
Ylang-Ylang - Alanguilán (Cananga odorata)

Su aroma y cualidades exóticas, le dan una característica sensual y afrodisíaca. Su nombre significa “flor de flores”, y brinda una elevada nota floral a las fórmulas en las que participa.

Nos armonizan en lo emocional, energético y espiritual



¿QUÉ SE QUIERE GENERAR?



LISTA DE ACEITES ESENCIALES DE FÁCIL CONSULTA PARA ESTADOS EMOCIONALES

Por lo general se podría decir que **no hay una interpretación única entre la relación de determinados aromas y el estado emocional**, la siguiente tabla es a grandes rasgos, tomando como referencia el común de la interpretación de cada individuo. A pesar de estas categorías en las que hemos clasificado los aceites esenciales, **es fundamental que se deje llevar por su olfato**, ya que cada persona relaciona los olores con su propia experiencia y los recuerdos de su vida. **La conexión que cada persona tiene con un aceite esencial es absolutamente personal**. Por este motivo, algunos aceites pueden despertar en nosotros sensaciones positivas que nos ayuden a mejorar cualquier trastorno emocional. Tenga en cuenta también que los libros sobre estos temas siempre son parciales ya que, debido a lo que mencionamos con anterioridad, no es tan fácil como la típica tabla de “aceites-propiedades”.

Aburrimiento: Ciprés, Jazmín, Lavanda, Manzanilla, Ylang-Ylang.

Aflicción, pena: Lavanda, Manzanilla, Ylang-Ylang.

Afrodisíacos: Canela, Ylang Ylang, Jazmín

Ansiedad: Jazmín, Lavanda, Rosa, Manzanilla romana, Sándalo, Bergamota, Salvia, Limón

Apatía: Geranio, Jazmín, Manzanilla, Ylang-Ylang, Pimienta negra, Cardamomo, Clavo de olor, Salvia, Cítricos

Argumentación excesiva: Manzanilla, Ylang-Ylang.

Carácter variable: Ciprés, Geranio, Lavanda, Ylang-Ylang.

Celos: Ylang-Ylang, Geranio,

Clarividencia (estímulo): Canela
Cólera-ira: Lavanda, Manzanilla, Ylang Ylang.
Concentración, problemas: Ciprés, Lavanda, Ylang Ylang, Canela de Ceilán, Menta, Salvia
Confusión: Geranio, Jazmín, Ylang Ylang.
Contacto con el mundo (estímulo): Ciprés, Jazmín
Culpabilidad: Ciprés, Jazmín, Manzanilla
Decepción: Geranio, Jazmín, Lavanda, Ylang Ylang.
Depresión y tristeza: Jazmín, Lavanda, Ylang Ylang, Menta, Naranja, Manzanilla
Desaliento: Ciprés, Jazmín, Geranio,
Desánimo: Geranio, Jazmín, Ylang Ylang
Desesperación: Geranio, Ylang Ylang.
Dicha: Lavanda.
Discusión: Geranio, Lavanda, Ylang Ylang.
Equilibrio del sistema nervioso/Equilibradores: Ciprés, geranio, Lavanda.
Estimulantes: Canela, Jazmín
Estrés: Jazmín, Lavanda, Ylang Ylang, Bergamota, Limón, Menta, Pino
Frustración: Ciprés, Manzanilla, Ylang Ylang.
Hipersensibilidad: Lavanda, Geranio.
Impaciencia: Geranio, Lavanda
Insomnio: Lavanda, Sándalo, Mejorana, Lavanda, Benjuí, Neroli, Rosa, Jazmín
Letargo: Geranio, Manzanilla, Ylang Ylang.
Irritabilidad: Ciprés, Geranio, Manzanilla, Ylang Ylang.
Meditación (aquietamiento de la mente): Manzanilla, Lavanda
Miedo: Geranio
Obsesiones: Ciprés, Geranio, Lavanda, Manzanilla, Ylang Ylang.
Olvido, falta de memoria: Manzanilla, Mejorana, Ylang Ylang.
Pánico: Lavanda, Manzanilla, Ylang Ylang.
Protectores psíquicos: Geranio
Quimeras: Lavanda, Ylang Ylang.
Relajantes: Ciprés, Ylang Ylang, Manzanilla, Lavanda
Resentimiento y amargura: Ylang Ylang.
Shock: Manzanilla, Ylang Ylang.
Soledad: Geranio, Lavanda
Temor: Ciprés, Geranio, Ylang Ylang.
Timidez: Jazmín, Ylang Ylang.

AROMAS DE LOS 4 ELEMENTOS

Clasificación según su elemento predominante

En las enseñanzas tradicionales mágicas, los elementos son emanaciones de la única fuente de energía que ha creado el universo, conocida por la palabra sanscrita *Akasha* (éter, espacio o cielo). Cada uno de los cuatro elementos (Tierra, Aire, Fuego, Agua) posee sus propias energías determinadas. En resumen, estas son las energías:

TIERRA: Dinero, negocios, objetos materiales, fundación, conservación, ecología, fundamento.

AIRE: Razón, intelecto, movimiento, viajes, comunicación, enseñanza, superación de las adicciones.

FUEGO: Sexo, romper con los hábitos, purificación, protección, superar las enfermedades, agresividad, salud, fuerza.

AGUA: Amor, purificación, conciencia psíquica, curación, amistad, belleza, espiritualidad, meditación.

A continuación, resumimos los atributos elementales que se le dan a algunas plantas y aceites esenciales. Puede crear sus propias correspondencias, si estas no le dicen nada.

TIERRA: Ciprés, madreselva, lilas, mimosa, liquen de roble, pachuli, haba tonca, tulipán, vetiver, Cedro, Sándalo, Palo Rosa, Abedul.

AIRE: Menta acuática, alcaravea, apio, esclarea, hierba de Santa María, eneldo, eucalipto, hinojo, lúpulo, lavanda, toronjil, pomelo, hierba luisa (cedrón), lirio del valle, mejorana, ulmaria, perejil, menta piperita, pino, salvia, menta, anís estrellado, guisante de olor.

FUEGO: Albahaca, laurel, bergamota, pimienta negra, retama, caléndula, clavel, clavo, café, copal, cilantro, comino, lengua de ciervo, incienso, galanga, ajo, jengibre, hisopo, enebro, lima, capuchina, azahar, nuez moscada, cebolla, naranja, poleo, petitgrain, romero, ruda, azafrán, asperilla.

AGUA: Manzana, manzanilla, alcanfor, cardamomo, Fresa, gardenia, geranio, jacinto, lirio, jazmín, limón, azucena, magnolia, melón, artemisa, mirra, narciso, palmarrosa, plumeria, rosa, esteva, tomillo, vainilla, nenúfar, jengibre blanco, aloe, aquilea, Ylang Ylang.

EL QUINTO ELEMENTO

Una vez conocida la Doctrina de los Cuatro Elementos, falta el Quinto... para hacer interactuar los Cuatro.

Todos nosotros creemos en una Consciencia Superior, Dios, Madre Naturaleza, Principio Vital, etc., es decir la Inteligencia Superior que crea desde un átomo hasta un ser humano, desde una semilla hasta un bosque.

Ese Quinto Elemento somos nosotros mismos, quienes haremos interactuar a los otros Cuatro iluminados por el Ser Superior al cual debemos dirigirnos siempre.