



El poder de **la esencia**

Capaces de transformar el bienestar físico, emocional y espiritual, desde la relajación hasta la revitalización, los aceites esenciales juegan un papel fundamental en el universo de la perfumería y la cosmética.

Por *Nadia Morales*, EXPERTA EN COSMÉTICA NATURAL Y AROMATERAPIA EN ALQVIMIA

LA AROMATERAPIA

La aromaterapia, una práctica milenaria que ha resistido el paso del tiempo, emerge hoy como un campo de estudio cada vez más relevante en el ámbito de la cosmética y el bienestar. Este arte, centrado en los efectos holísticos de los aceites esenciales, se fundamenta en la creencia de que los aromas poseen el poder de influir de manera significativa en el sistema límbico del cerebro humano, el cual

está intrínsecamente ligado a las emociones y la memoria. En este contexto, los aceites esenciales se convierten en aliados poderosos para fomentar la salud, realzar la belleza y restablecer el equilibrio emocional y mental.

La esencia misma de las plantas, encapsulada en los aceites esenciales, exhibe una amplia gama de propiedades, que van desde relajantes y estimulantes hasta antibacterianas y antiinflamatorias. Al ser reconocidos como la esencia

más pura de las plantas, estos aceites actúan en sinergia con la piel humana, ofreciendo beneficios físicos, energéticos, emocionales e incluso espirituales.

El sentido del olfato, por su conexión directa con la memoria, otorga a la aromaterapia un impacto profundo en la psique humana. La inhalación de estos aromas puede influir en el estado de ánimo y la salud, promoviendo desde la relajación hasta la claridad mental y la energía vital.

Desde tiempos inmemoriales, la naturaleza, especialmente las plantas, ha sido venerada por sus capacidades para embellecer y sanar. En esta misma línea, marcas como ALQVIMIA rescatan la sabiduría ancestral para aprovechar los beneficios de las plantas y sus aceites esenciales en la actualidad.

APLICACIONES DE LA AROMATERAPIA

Las técnicas varían en función de la intensidad que se desee obtener de sus beneficios, y, ya sea por inhalación o aplicación tópica, existen diferentes maneras de aplicar y sacar el máximo partido a los aceites esenciales.

Inhalación:

- **Difusión:** mediante un difusor los aceites esenciales se dispersan en el aire. La inhalación de sus aromas puede tener efectos beneficiosos en el estado de ánimo y la salud.
- **Pañuelo:** al colocar entre 1 y 3 gotas en un pañuelo e inhalar a continuación durante unos minutos los olores percibidos impactan en la energía del cuerpo.

Aplicación tópica:

- **Masaje corporal:** los aceites esenciales se diluyen en un aceite portador y se aplican directamente sobre la piel mediante masaje. Lo recomendable es mezclar un aceite vegetal portador, como el aceite vegetal de almendras o aceite vegetal de avellanas en una proporción del 97% con una sinergia de aceites esenciales



puros en una proporción del 3%, y aplicar en la piel mediante un suave masaje.

CUIDANDO DEL ENTORNO

La influencia de los aceites esenciales no se limita al ámbito personal, sino que también se extiende al entorno que nos rodea. La elección cuidadosa de aromas puede transformar espacios adversos en lugares de calma y bienestar. Desde notas olfativas diseñadas para potenciar la creatividad y la claridad mental hasta fórmulas destinadas a contrarrestar el estrés y promover la serenidad, los aceites esenciales se convierten en herramientas versátiles para mejorar la calidad de vida en diversos contextos.

En este sentido, la selección adecuada de aceites esenciales puede influir en áreas específicas de nuestra vida. Por ejemplo, para aquellos que buscan cultivar el amor propio y mejorar la comunicación interpersonal, aceites como el neroli y el limón ofrecen fragancias que fomentan la sinceridad y la confianza. Asimismo, para quienes buscan salir de su zona de confort y

enfrentar nuevos desafíos, opciones como el geranio y el sándalo promueven la energía y la presencia mental necesarias para avanzar hacia nuevas metas.

La diversidad de aceites esenciales disponibles permite abordar una amplia gama de necesidades y preferencias individuales. Desde la relajante lavanda hasta el revitalizante romero, cada aroma ofrece un conjunto único de beneficios para el cuerpo y la mente. Fórmulas especialmente diseñadas, como el PAE Bienestar, encapsulan una combinación sublime de aceites esenciales destinados a promover la calma y la tranquilidad en cualquier entorno.

Aceites esenciales para potenciar la creatividad, la claridad mental, el estudio y la inspiración

- **Menta:** un aceite esencial que potencia la creatividad y la acción cerebral, mejora la respiración nasal y contribuye a un estado de ánimo positivo durante actividades que requieren concentración mental.

- **Absoluto de jazmín:** destaca por su exotismo y sensualidad, siendo una poderosa influencia en la conexión con la belleza y la atracción. Además, se destaca como precursora en el desarrollo artístico musical.
- **Mirra:** la imaginación y la creatividad muchas veces precisan de la evasión momentánea de la lógica, y este aroma te permite viajar por tu mundo interior.
- **Mandarina:** este olor conecta con los estados de niñez y permite liberar pensamientos para obtener de nuevo la visión de pureza, curiosidad y originalidad de un ser en desarrollo, sin las influencias externas constantes.
- **PAE Espiritualidad y PAE Sweet flowers:** dos fórmulas creadas en las que se mezclan aromas adecuados para establecer una conexión emocional con el corazón y el cerebro. Estas fórmulas fomentan el diálogo interior, permitiendo el desarrollo de la inteligencia

emocional en equilibrio con la intelectual.

Aceites esenciales para transformar ambientes negativos

- **Enebro:** un aceite esencial muy vinculado a la limpieza de sensaciones y pensamientos negativos. Trabaja sobre los miedos, el mal humor o los pensamientos destructivos.
- **Mejorana:** destacado por su poder como ansiolítico, este aceite contribuye a mejorar la armonía y el bienestar en ambientes afectados por ansiedad física o emocional. Ideal para situaciones y épocas de estrés.
- **Bergamota:** un cítrico maravilloso que restablece la comunicación entre cerebro y corazón, ayuda en la comunicación verbal y también tiene grandes propiedades sobre la ansiedad o las palpitaciones.
- **Naranja:** el aceite esencial de las ganas de vivir, la alegría y la sonrisa. Favorece los pensamientos positivos, elimina

tensiones y promueve el buen humor.

- **PAE Antiestrés:** este preparado es para ambientes donde pueden crearse tensiones. Recomendado especialmente cuando la causa del estrés es la fatiga física y mental.
- **PAE Serenidad:** este preparado aporta paz, calma y serenidad, proporcionando bienestar y seguridad. Ideal para ambientes marcados por miedos, inseguridad y dudas.
- **PAE Alegría:** este preparado reequilibra la energía, infundiendo optimismo y alegría para contrarrestar estados de melancolía y depresión.

Aceites esenciales para salir de la zona de confort

- **Geranio:** impulsa la acción y transforma las ideas en hechos tangibles, fomentando una energía equilibrada y positiva en la construcción de proyectos.
- **Sándalo:** una de la madera reinas cuyo olor promueve la presencia y el *mindfulness* en las





actividades. De nota profunda, aporta serenidad, paciencia y presencia.

- **Cedro:** este gran árbol ejerce emociones paternas fomentando los pensamientos protectores y mejorando la visión de objetivos a largo plazo que requieren visiones más amplias y colectivas.
- **PAE Energético:** este preparado ofrece dinamismo y vitalidad a mente y cuerpo, siendo una sinergia activa de aceites esenciales conocida por sus propiedades tonificantes y revitalizantes.

Aceites esenciales para cultivar amor propio, mejorar la comunicación y establecer límites

- **Neroli:** el exquisito aroma del mejor Azahar del mundo no solo se destaca por su fragancia, sino también por fomentar una comunicación sincera entre sentimientos y palabras, facilitando la conexión entre mente y corazón.
- **Limón:** con propiedades notables, este elemento destaca por su contribución a mejorar las relaciones sociales, contrarrestando la inseguridad

y la vergüenza en situaciones de exposición ante otros.

- **Pachuli:** históricamente muy vinculado a la manifestación de sentimientos positivos, la comunicación de ideas y el entendimiento entre polos opuestos.
- **PAE Optimismo:** este preparado es una fórmula reconfortante que alivia la soledad, fomenta la conexión con la felicidad interior en momentos difíciles, y facilita la liberación del dolor emocional, disminuyendo la tristeza y mejorando la comunicación de los sentimientos. Contribuye a gestionar el amor, los procesos de duelo y a abrirse en estados de dolor.

Aceites esenciales para mejorar cualquier entorno

- **Lavanda:** restaura el equilibrio en emociones, fomenta la paz y armonía, purificando el ambiente de vibraciones y energías negativas. Su nombre, del latín *lavare*, significa purificar.
- **Limón:** contribuye al bienestar, equilibrio y claridad mental en cualquier perfil. Es esencial

gracias a su alta aceptación y resultados rápidos.

- **Romero:** es un símbolo de amor, amistad, humildad y agradecimiento. Se creía que potenciaba la concentración, activaba la memoria y favorecía el recuerdo. Además, posee propiedades beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente.
- **PAE Bienestar:** este preparado contiene una fórmula sublime que proporciona una agradable sensación de calma y tranquilidad, además de fomentar la armonía para lograr un bienestar integral.

Los aceites esenciales representan una herramienta

invaluable en el ámbito de la cosmética y el bienestar, ofreciendo una variedad de beneficios que van más allá de lo puramente estético. Desde su capacidad para influir en el estado de ánimo y la salud mental hasta su capacidad para transformar espacios y mejorar la calidad de vida, estos elixires naturales continúan demostrando su relevancia en el cuidado integral del ser humano 🌿