## ¿Qué son los aceites esenciales?

Son las sustancias aromáticas volátiles responsables del aroma de las flores y otras partes de las plantas.  Se los extrae en un destilador mediante el arrastre de vapor.

Por sus propiedades químicas los aceites esenciales tienen diversas aplicaciones farmacológicas e industriales,

En el mundo existen miles de plantas con potencial de extracción de aceites esenciales, pero en la actualidad se comercializan poco más de 200 especies.



## Una tradición antigua

La humanidad utiliza los aceites esenciales desde la antigüedad. El incienso es un ejemplo, y se utilizaba con fines religiosos y medicinales. Otros aceites se utilizaban como elementos curativos, cosméticos e incluso como protección contra los malos espíritus.

Los egipcios utilizaban una forma primitiva de destilación para extraer los aceites esenciales de las plantas. Calentaban las plantas en ollas de arcilla con la parte de arriba recubierta de lino, el vapor impregnaba los filtros de lino y al escurrirlos se obtenían los aceites esenciales.

En la comunidad Santo Corazón del ANMI San Matías y con apoyo del PNUD y FCBC, se formó el 2019 un grupo de mujeres emprendedoras con el principal objetivo de producir aceites esenciales a partir de plantas nativas de la región. Actualmente sus principales productos son aceites esenciales de Soimahaca, Paja Cedrón y Albahaca del campo.



**Contacto en Santo Corazón:**
Flor Delicia Ramos Barba  **63507946**

FCBC
FUNDACIÓN PARA LA CONSERVACIÓN DEL BOSQUE CHIQUITANO

ECCOS

Cofinanciado por la Unión Europea



ASOCIACIÓN DE
# MUJERES DE SANTO CORAZÓN

# Aceites esenciales

Área Natural de Manejo Integrado
San Matías

# Aceite Esencial de Albahaca de Campo

*(Hyptis suaveolens)*

El aceite esencial de albahaca tiene las siguientes propiedades: antifúngico, antiséptico, germicida, refrescante.



**Usos:** antifungico, antiséptico, refrescante, para tratamiento de gastritis y posibles úlceras.

**Antifungico -** Agregue de 1 a 2 gotas de aceite esencial en la zona afectada, de una a dos veces al día, si tiene la piel sensible añada por cada gota una cucharada de aceite vegetal, que puede ser de cusi, totaí, y aplique de la misma manera en el área afectada.



**Tratamiento de gastritis y posibles ulceras.–** Añada 2 o 3 gotas de aceite esencial de albahaca de campo a una taza de alguna infusión. Repita el tratamiento dos veces al día durante dos semana.

**Limpieza doméstica ecológica con aceites esenciales.–**
Puede utilizar los aceites esenciales para realizar una limpieza del lavaplatos, los pisos, los azulejos, el baño, etc, sin productos químicos. Preare una mezcla en un balde con agua, colocando una cucharada de vinagre, una cucharada de bicarbonato de sodio y unas gotas de aceite esencial de paja cedrón. Aplique esta mezcla con un paño humedecido.

# Aceite Esencial de Paja Cedrón

(*Cymbopogon citratus*)

El aceite esencial de paja cedrón tiene las siguientes propiedades: antidepresivo, desodorante, antiséptico, tonificante, germicida, refrescante, neurálgico, repelente de insectos.



**Usos: Aromatizador de ambientes –** Su aroma ligeramente dulce ayuda a generar un clima más acogedor, relajante y refrescante, así como ahuyentar a los insectos. Para este fin, coloque unas gotas de aceite en un difusor de aceites esenciales o en un atomizador con alcohol al 70%.

**Aromaterapia.–** Las propiedades terapéuticas de este aceite se utilizan en aromaterapia, ayudando a limpiar la mente, aportando una sensación de purificación y claridad.

**Masaje corporal.–** Para este propósito, agregue de 2 a 3 gotas de aceite esencial por cada cucharada de aceite vegetal, y aplíquelo al masajear el cuerpo. Esta mezcla también se puede utilizar como desodorante casero.



# Aceite Esencial de Soimahaca

(*Lippia* spp)



El aceite esencial de soimahaca tiene las siguientes propiedades: antinflamatorio,antiséptico, tonificante, germicida, refrescante, neurálgico, repelente de insectos.



**Usos:** antinflamatorio, antiséptico, descongestionante de las vías respiratorias.

**Antinflamatorio.-** Agregue de 2 a 3 gotas de aceite esencial por cada cucharada de aceite vegetal, que puede ser de cusi, totaí, entre otros, y masajear el área afectada del cuerpo.

**Descongestionador de las vías respiratorias.-** Se inhalan durante unos pocos minutos los vapores que se desprenden de una olla con agua hirviendo en la que se han añadido 3 a 5 gotas de aceite esencial de soimaháca. Se puede repetir la operación dos veces al día.

