Botiquín aromático de verano

Fórmulas eficaces y seguras para toda la familia

Botiquín aromático





Qué vas a aprender

- ❑ Botiquín aromático de verano
- ❑ Materiales
- ❑ Uso seguro para el verano
- ❑ Fórmulas propuestas

- Antimosquitos
- Picaduras de mosquitos
- Picaduras de avispas
- Mareos
- Jetlag
- Moratones y heridas
- Piernas cansadas
- Spray refrescante

Botiquín aromático



Botiquín de verano

- ✓ Cedro – *Cedrus atlantica*
- ✓ Cipres – *Cupressus sempervirens*
- ✓ Citronela y lemongrass – *Cymbopogon nardus* y *C. citratus*
- ✓ Clavo – *Eugenia caryophyllus*
- ✓ Copaiba – *Copaifera officinalis*
- ✓ Eucalipto – *Eucalyptus radiata*
- ✓ Eucalipto limón – *Corymbia citriodora*
- ✓ Jengibre – *Zingiber officinale*
- ✓ Geranio – *Pelargonium graveolens*
- ✓ Lavanda – *Lavandula angustofolia*
- ✓ Limón – *Citrus x limon*
- ✓ Manzanilla romana – *Chamaemelum nobile*
- ✓ Menta – *Mentha piperita*
- ✓ Tomillo QT linalol – *Thymus vulgaris*

Botiquín aromático

Botiquín Aromático de verano



Acción repelente

Citronela
Clavo
E. limón
Geranio
Lemongrass
Lavanda
Menta



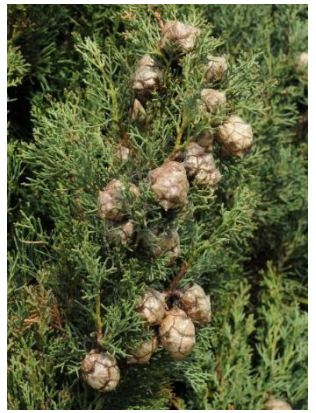
Acción refrescante

Eucaliptos
Jengibre
Limón
Menta



Acción calmante

Cedro
Citronela
Copaiba
Geranio
Lavanda
Lemongrass
Manzanilla



Circulación

Cedro
Ciprés
Geranio
Limón
Menta

Botiquín aromático



Aceites vegetales

- ✓ Aceite de caléndula
- ✓ Aceite de jojoba
- ✓ Aceite de árnica
- ✓ Aceite de neem

Los aceites esenciales son seguros de usar y no te irritan la piel si los diluyes en aceite vegetal

Botiquín aromático



Materiales

- ✓ Botes 50 y 100 ml con spray – color marrón
- ✓ Bote + roll-on de 15 ml
- ✓ Embudo
- ✓ Pipetas
- ✓ Vaso medidor
- ✓ Disco bambú, inhalador, algodón

Botiquín aromático

Uso seguro para el verano

Botiquín aromático

Seguridad y cuidado también en verano



Fototoxicidad

- **Cítricos:** bergamota, limón
- Irritación, manchas en la piel

Exposición al sol: 8-12 horas después de su aplicación



Efectividad Vs seguridad

- **Aceites:** clavo, citronela, lemongrass, menta
- **Componentes irritantes**: mentol, citral, eugenol

Dosis adecuadas



Seguridad en niños

- Piel delicada
- Se irrita fácilmente
- Diferentes edades

Mezclas diferentes de adultos

Botiquín aromático

Aceites antimosquitos irritantes



Citronela *Cymbopogon nardus*

Gramínea procedente de Sri Lanka: usada como condimento y para ahuyentar insectos

- **Extracción**: Destilación por vapor de la **hoja**
- **Moléculas principales**: **citronelal** (aldehído), monoterpenoles y ésteres.
- **Propiedades:** Antibacteriano, antifúngico, antiinflamatorio, antiséptico y **repelente de insectos**.
- **Usos**: Cuidado de la piel (infecciones), hongos en los pies, fatiga mental, dolores musculares.
- **Precaución:** puede irritar la piel. Diluir bien en aceite vegetal

Botiquín aromático



Lemongrass *Cymbopogon citratus*

Gramínea procedente de oriente reconocida por su **aroma** y por **repeler insectos**. Planta medicinal para medicina ayurvédica.

- **Extracción**: Destilación por vapor de la **hoja**
- **Moléculas principales**: **citral** (aldehído), monoterpenoles y sesquiterpenos.
- **Propiedades:** Analgésico y antiinflamatorio. Antifúngico, antiséptico.
- **Usos**: Agotamiento mental, cansancio. Dolores musculares, acné, alergias. **Repelente de insectos**.
- **Precaución:** Irrita la piel. Diluir a un máximo de **0,7%** del total de la mezcla.

Botiquín aromático



Eucalipto limón *Corymbia citriodora*

Conocido como *Eucalyptus citriodora*. No tiene el aroma típico del eucalipto, pero tiene un aroma fresco y alimonado.

- **Extracción**: Destilación por vapor de la **hoja**
- **Moléculas principales**: **citronelal** (aldehído), monoterpenoles (citronelol) y óxidos.
- **Propiedades:** Analgésico y antiinflamatorio. Calmante.
- **Usos**: Dolor muscular, calmante y **Repelente de insectos**.
- **Precaución:** Puede irritar la piel.

Botiquín aromático



Menta *Mentha* x *piperita*

Hierba muy utilizada como digestivo.

- **Extracción**: Destilación por vapor de la hoja y sumidades floridas
- **Moléculas principales**: mentol (monoterpenol), méntona (Cétona) y monoterpenos.
- **Propiedades:** muy digestivo, antibacteriano, antiviral, tónico, estimulante general, insecticida.
- **Usos**: dolor de cabeza, astenia, cansancio mental. Dolor muscular, flatulencias. **Repelente de insectos**.
- **Precaución:** Irrita la piel (mucho). No aplicar a menores de 8 años

Botiquín aromático

Fórmulas seguras para el verano

Botiquín aromático



Mezcla antimosquitos

Mezcla para adultos (3%) en 50 ml

Ingredientes	%	En 50 ml
Alcohol de 70º	20	10 ml
Hidrolato de lavanda	77	38,5 ml
Aceites esenciales	3	**1,5 ml**

Número gotas

1 ml = 25 gotas
1,5 ml = x

X = 37,5 gotas (3%)
37-38 gotas

50 ml = 100%
X = 20 %

50 ml x 20% / 100 = 10 ml

50 ml x 3% / 100 = 1,5 ml

Botiquín aromático



Mezcla antimosquitos

En 50 ml al 3%

Aceites esenciales
Citronela
Eucalipto limón
Lemongrass
Geranio
Clavo

Botiquín aromático

Uso seguro de aceites irritantes

Aceites esenciales	2-6 años	6-15 años	+ 15 años
Citronela	1	2	3
Lemongrass	0,25	0,5	0,7
Clavo	0,1	0,25	0,5
Menta	0,5	2	5
Limón	1	2	2
E. radiata	1	2	5
Tomillo tymol	0,25	0,5	0,8
Aceites seguros	2	3	5

Los números representan el % tópico de dilución

Botiquín aromático



Mezcla antimosquitos

En 50 ml al 3%

Aceites esenciales	% máximos	adultos 3% 37 gotas
Citronela	3% (max 37 gotas)	10
Eucalipto limón	5% (>37 gotas)	10
Lemongrass	O,7% (8,75 gotas)	8
Geranio		5
Clavo	0,5 (6,25 gotas)	4

50 ml = 100%
X = 0,5 %

50 ml x 0,5% / 100 = 0,25 ml

0,25 ml x 25 = **6,25 gotas**

Botiquín aromático





Mezcla antimosquitos

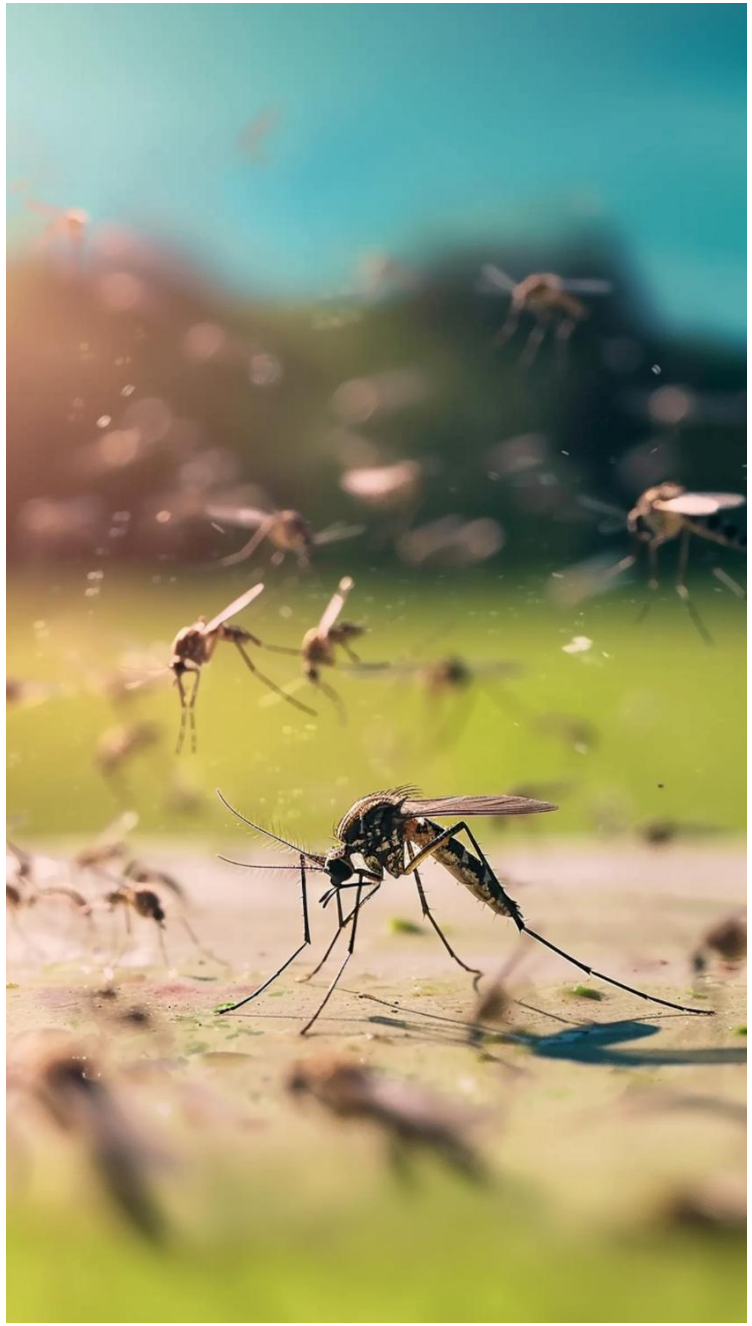
En 50 ml al 1,5% (niños a partir de 6 años)

Ingredientes	Aceites esenciales	% máximos	18 gotas
Alcohol de 70º (5 ml)	Citronela	1% (12,5 gotas)	7
Hidrolato de lavanda (40 ml)	Eucalipto limón	2% (25 gotas)	7
Aceite vegetal (5 ml)	Geranio		4
Aceites esenciales (0.75 ml)			

⇩

18.75 gotas

Botiquín aromático



Aliviar picaduras mosquitos



Mezcla de 15 ml

Aceites vegetales
Jojoba 5 ml
Caléndula 10 ml

	Niños	Adultos
Aceites esenciales	**1,5% (5 gotas)**	**3% (11 gotas)**
Eucalipto radiata	3 gotas	7 gotas
Cedro	2 gotas	11 gotas

También puedes elegir *Lavandula latifolia* y manzanilla romana

Botiquín aromático



Picaduras de avispas

Vinagre
de sidra o de vino
1 cucharadita

+

Aceites esenciales
Manzanilla romana (2 gotas)
Lavanda (2 gotas)

Mezclas bien
Aplicar sobre la picadura 3 veces al día.

Precaución
En caso de alergia o reacciones adversas,
ir al médico de inmediato

Botiquín aromático



Caídas y heridas

Para limpiar y evitar infecciones

Aceites esenciales	gotas
Lavanda	10
Tomillo linalol	20
Eucalyptus radiata	10

8 gotas y mezclar abundante agua.

Con una gaza o pañuelo limpias la zona afectada

Precaución

Herida abierta: no aplicar aceites esenciales directamente. Aplicar alrededor de la herida.

Botiquín aromático



Moratones

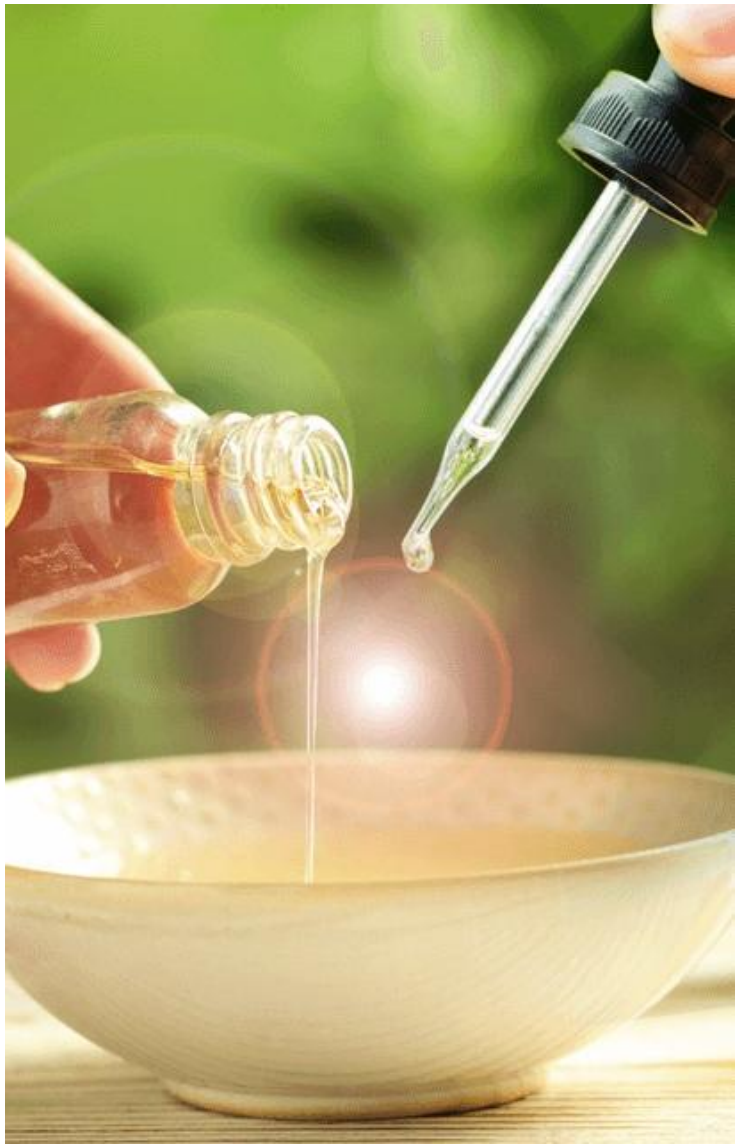
Mezcla multiusos

Aceites vegetales (15 ml)	
Jojoba	5 ml
Árnica	10 ml



Aceites esenciales	**Niños 2% 6-10 años** gotas	**Niños 3% 10-15 años** gotas
Lavanda	4	5
Copaiba	4	6

Botiquín aromático



Piernas cansadas – hinchadas

Mezcla 4% en 10 ml (1 cucharada)
AE 10 gotas

Aceites vegetales	Aceites esenciales	gotas
Jojoba	Ciprés	5
Árnica	Geranio o cedro	3
	Menta	2

Botiquín aromático





Durante el viaje

Evitar náuseas - menta

Alivia los mareos - Jengibre

Sensación de frescor - Menta, eucalipto o lemongrass

Nervios de viajar - Lavanda y geranio

Jetlag – Lavanda

Prepara un aromastic, pañuelo o bolas de algodón con 1-3 gotas para cada situación

Botiquín aromático



Spray refrescante

Mezcla al 2% en 100 ml

Ingredientes	ml
Alcohol 70º	30
Hidrolato o agua destilada	68
Aceites esenciales	2

Aceites esenciales	Gotas
Limón	15
Menta	15
eucalipto	20

Solo para interior del hogar.

No lo apliques sobre la piel si te va a dar el sol.

Botiquín aromático

Muchas gracias

Botiquín aromático