

RECETARIO

Aceites Esenciales



Por: Amina El Mekaoui, Valentina Rivero y Claudia Díaz

—  —
EXTRACTOS MAYAS



Aromaterapia Maya

Dentro de la biodiversidad Maya, se encuentra un gran número de plantas aromáticas y medicinales con las que se pueden obtener aceites esenciales únicos. Estos tienen múltiples beneficios para la piel y para la salud, siendo beneficioso para otras actividades como dar masajes y la aromaterapia.

La aromaterapia tiene sorprendentes beneficios como mejorar el estado de ánimo, aliviar el estrés y promover una sensación relajante. De igual manera, ayuda a combatir el insomnio, reducir la tensión, la ansiedad, el dolor y las náuseas.

Entre los beneficios de los aceites esenciales, dependiendo el ingrediente del que se obtenga, se encuentran la reducción del estrés y la ansiedad, ayuda con el catarro, la congestión, dolores musculares, problemas de la piel, cicatrización de heridas, dolores de cabeza y reducción de la inflamación.



Comunidades
MAYAS
Sustentables

PRONACES 319191

Aromaterapia Maya

El objetivo de este recetario es dar un uso de economía circular a los grupos de las comunidades donde se tiene el programa Pronace. Sobre todo, a las mujeres de invernaderos y de viveros para que puedan visualizar actividades que le generen recursos económicos y al mismo tiempo conservar el saber de la cultura maya.

El recetario está a base de reforzar la idea de la sustentabilidad y se les ha enseñado los ciclos de vida de las plantas. Hasta llegar al proceso de secado y destilado.

El contenido del recetario es un contenido participativo de trabajo en conjunto para identificar qué tipo de plantas se pueden sembrar, su manejo, conocer el tipo de suelo y riesgos que puedan afectarlas. A través de su propio conocimiento práctico y así tener un ejercicio participativo acompañando y recuperar el saber de los ancestros en las tierras mayas hoy en día que los grupos de mujeres de estas comunidades generen recursos para ellas y sus familias e identifiquen que productos pueden producir desde el patio de sus casas teniendo un proceso de trabajo y creatividad y sustentabilidad.

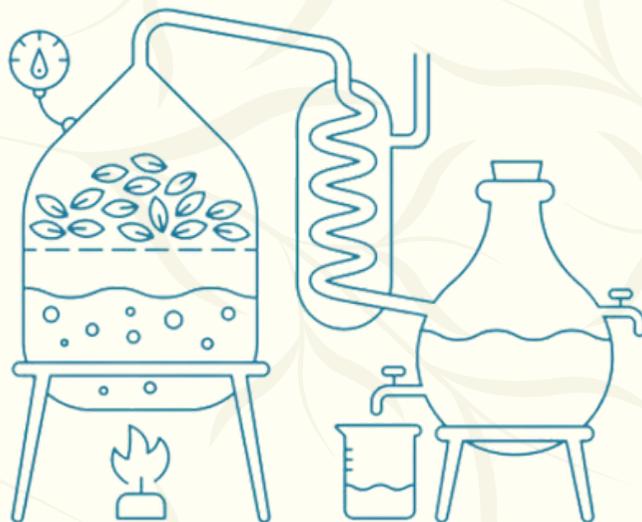


Destilador

Un destilador es un dispositivo que permite obtener aceites esenciales por medio de la destilación mediante el arrastre de vapor de los aceites contenidos en las plantas. Este método permite alargar el ciclo de vida de las plantas con las que se cuenta en la región, obteniendo sus beneficios durante mucho tiempo.

¿Como está conformado?

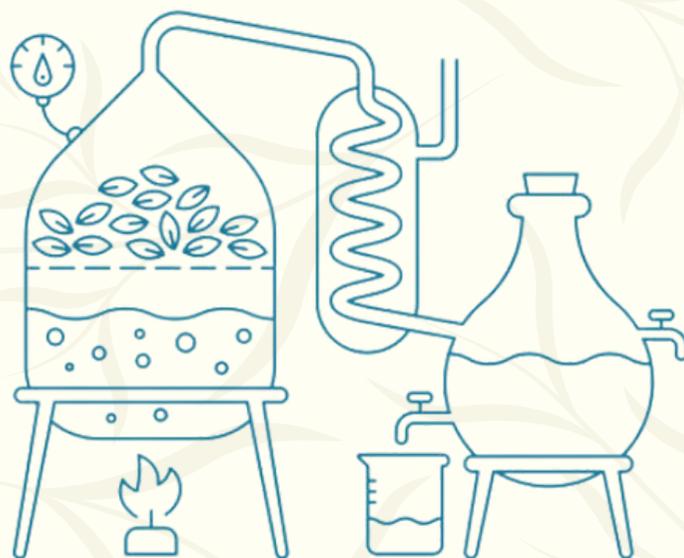
- Recipiente con agua hirviendo (directo a fuego).
- Recipiente con plantas.
- Recipiente con agua fría
- Salida del aceite esencial.



Un destilador es un dispositivo que permite obtener aceites esenciales por medio de la destilación mediante el arrastre de vapor de los aceites contenidos en las plantas. Este método permite alargar el ciclo de vida de las plantas con las que se cuenta en la región, obteniendo sus beneficios durante mucho tiempo.

¿Como está conformado?

- Recipiente con agua hirviendo (directo a fuego).
- Recipiente con plantas.
- Recipiente con agua fría
- Salida del aceite esencial.





Romero



Beneficios

Mejora el aspecto de la piel

Tratamiento para el acné

Combate el envejecimiento

Ayuda aliviar dolores musculares

Ayuda al crecimiento del cabello

Ayuda a combatir problemas respiratorios

Estimula la cicatrización de heridas





Romero



Uso

Para el cabello:

Mezcla 10 gotas de aceite de romero con tu champú habitual y utilízalo en cada baño.

Para la piel:

Aplica unas gotas de aceite esencial sobre las zonas que deseas mejorar, preferentemente durante la noche antes de dormir. No retires ni enjuagues.

Para heridas:

Desinfecta muy bien la zona con agua y jabón, posteriormente aplica unas gotas de aceite esencial sobre la zona. No retires ni enjuagues.





Romero



Preparación

- Lavar bien las ramas de romero fresco y dejar que se sequen, puede usar toallas absorbentes.
- Depositar el romero en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 hora o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.

Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.





Cilantro



Beneficios

Combatir la digestión,

Alivia dolores musculares, calambres, espasmos y hasta molestias de las muelas.

Contiene agentes antibacterianos que eliminan los malos olores del cuerpo.

Ayuda a mejorar el aspecto de la piel y quitar las manchas.

Ayuda a relajar el cuerpo y conciliar el sueño, sin químicos ni conservadores.





Cilantro



Uso

Para la digestión:

Mezcla en un vaso de agua una cucharada de aceite de cilantro, bate muy bien y bébelo, se recomienda hacerlo dos veces al día.

Para dolores:

Utiliza 10 gotas sobre la zona, dar un ligero masaje hasta que se absorba por completo. Cubre con una prenda suave durante toda la noche, de esta forma potencializar sus efectos.

Para la piel:

Aplica 5 gotas de aceite y masajea la zona hasta que se absorba por completo, no retires ni laves.

Para el sueño:

Aplicar 5 gotas debajo de la lengua.





Cilantro



Preparación

- Tomar un puño de cilantro, cortar los tallos, lavarlo y dejarlo secar.
- Depositar el cilantro en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, poner al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1.5 horas o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.





Lavanda



Beneficios

Calmante: Contribuye a mitigar los dolores leves y a aliviar el insomnio y el estrés.

Antiinflamatorio: Ayuda a tratar golpes y pequeñas contusiones y es una gran aliada en casos leves de reuma y artritis.

Antiséptico: Evita que las quemaduras o heridas superficiales se infecten y favorece la regeneración de los tejidos.





Lavanda



Uso

Para dolores:

Utiliza 10 gotas sobre la zona, dar un ligero masaje hasta que se absorba por completo. Cubre con una prenda suave durante toda la noche, de esta forma potencializar sus efectos.

Para la piel:

Aplica 5 gotas de aceite y masajea la zona hasta que se absorba por completo, no retires ni laves.

Para quemaduras o heridas:

Desinfecta muy bien la zona con agua y jabón, posteriormente aplica unas gotas de aceite esencial sobre la zona. No retires ni enjuagues





Lavanda



Preparación

- Poner flores frescas de lavanda en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 hora o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 2 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.





Hierbabuena



Beneficios



Estimulante para el sistema digestivo.

Ayuda a tratar casos de intestino irritable.

Excelente analgésico para dolores intensos de cabeza.

Reducir la inflamación y la hinchazón de encías.

Ayuda al control y prevención del acné.

Mejora el aspecto de la piel.



Hierbabuena



Uso



Para la digestión y el colon:

Diluir una gota de aceite en una taza de agua, tomar 2 veces al día. Puedes endulzar con miel.

Para las encías:

Aplica 2-3 gotas de aceite sobre la zona que deseas desinflamar con ayuda de un algodón.

Para la piel:

Aplicar 3-4 gotas sobre la zona que deseas mejorar, masajear hasta que se absorba por completo, no lavar ni enjuagar.



Hierbabuena



Preparación



- Lavar un maso de hierbabuena, secarlas al sol o con toallas absorbentes.
- Depositar la hierbabuena en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 hora o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo..



Jengibre



Beneficios

Alivia dolores musculares

Tiene propiedades antiinflamatorias,
analgésicas y estimuladoras de la circulación
de la sangre

Ayuda a reducir la caída del cabello

Ayuda a mejorar el tono y la textura de la piel

Ayuda a reducir el dolor de rodillas, espalda y
de la artritis





Jengibre



Uso

Para aliviar el dolor:

Aplicar 3-4 gotas sobre la zona, masajear lentamente hasta que se absorba por completo, no lavar ni enjuagar.

Para el cabello:

Agregar de 8-10 gotas del aceite sobre el shampoo que utiliza normalmente, aplicar en cada baño.

Para la piel:

Aplicar sobre la zona que deseas mejorar, masajear hasta que se absorba por completo, no lavar ni enjuagar.





Jengibre



Preparación

- Lavar la raíz de jengibre entera y luego dejar que se seque.
- Cortar el jengibre en rebanadas delgadas y depositarlo en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 hora o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.





Tomillo



Beneficios

Combate el insomnio y estimula el descanso.

Ayuda mejorar el aspecto y sensación de la piel, así como retrasar el envejecimiento.

Relajante muscular y antiinflamatorio.

Ayuda a la expulsión de gases y estimula el tracto digestivo.

Estimula el drenaje de las congestiones en bronquios, pulmones y mucosa nasal.

Propiedades cicatrizantes.





Tomillo



Uso

Para la digestión y el insomnio:

Añadir 3 gotas en una taza de agua y tomar 2 veces al día, se puede endulzar con miel.

Para enfermedades respiratorias:

Aplicar 1-3 gotas en la zona del pecho, garganta y debajo de la nariz, masajear lentamente.

No retirar ni enjuagar.

Para la piel:

Aplicar 2-3 gotas en la zona que se desea mejorar, masajear lentamente hasta que se absorba.

No retirar ni enjuagar.





Tomillo



Preparación

- Lavar bien las hojas de tomillo y secar al sol, o retirar la humedad profundamente con un trapo seco o papel absorbente.
- Depositar el tomillo en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 hora o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.





Ruda



Beneficios

Propiedades antisépticas.

Ayuda con dolores articulares y reumáticos.

Ayuda con dolores menstruales.

Ayuda mejorar el aspecto y sensación de la piel, así como retrasar el envejecimiento.

Propiedades cicatrizantes.





Ruda



Uso

Para dolores:

Aplicar sobre la zona donde se sienta el dolor, masajear lentamente, es importante no retirarlo ni enjuagarlo.

Para la piel y cicatrices:

Aplicar 1-2 gotas en la zona que se desea mejorar, masajear lentamente hasta que se absorba, no retirar ni enjuagar.





Ruda



Preparación

- Lavar bien las hojas de ruda y secar al sol, o retirar la humedad profundamente con un trapo seco o papel absorbente.
- Depositar las hojas de ruda en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 1 y media horas o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo





Albahaca



Beneficios

Alivia la indigestión y otras molestias digestivas como el estreñimiento.

Mejora la circulación gracias a sus propiedades diuréticas y antiinflamatorias.

Ayuda a combatir infecciones.

Suaviza la piel y mejora su elasticidad.

Sirve como insecticida natural para las plantas.





Albahaca



Uso

Para dolores:

Aplicar sobre la zona donde se sienta el dolor, masajear lentamente, es importante no retirarlo ni enjuagarlo.

Para la piel y cicatrices:

Aplicar 1-2 gotas en la zona que se desea mejorar, masajear lentamente hasta que se absorba, no retirar ni enjuagar.

Para la digestión:

Añadir 3 gotas en una taza de agua y tomar 2 veces al día, se puede endulzar con miel.





Albahaca



Preparación

- Lavar bien las hojas de albahaca y secar al sol.
- Depositar las hojas en el recipiente 2 del destilador y añadir agua en el recipiente 1, este se pone al fuego para que hierva el agua.
- Añadir agua fría en el recipiente 3, esto permitirá la condensación del aceite.
- Ya que inicie el proceso de evaporación del agua, comenzarán a caer gotas en el recipiente 4, dejar que trabaje por 2 horas o hasta que se observe que no se obtiene más aceite.
- Apagar el fuego para detener el proceso, dejamos reposar el recipiente 4 para que sea más fácil separar el aceite del hidrolato (sustancia que parece agua) y listo.



Referencias

- Cómo hacer aceites esenciales en casa. (2017, junio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=t_kYP4bwg1I&t=118s&ab_channel=TrucosNaturales
- Cómo hacer aceites esenciales en casa parte 2. (2018, enero). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g5cTb8tQ3Ls&ab_channel=TrucosNaturales
- Guía sobre aceites esenciales en productos cosméticos. (2018, octubre). Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Recuperado 18 de agosto de 2023, de https://www.aemps.gob.es/publicaciones/publica/docs/Guia_Aceites_Esenciales.pdf
- Aceite de romero: usos y beneficios. (2023, 6 julio). Conjunto LAR. <https://www.conjuntolar.com/index.php/blog/post/aceite-de-romero-usos-y-beneficios>
- Hierbabuena usos y beneficios | Aceites esenciales DōTERRA. (s. f.). https://www.doterra.com/MX/es_MX/blog/spotlight-spearmint-oil
- Aceite de cilantro | Aceites esenciales DōTERRA. (s. f.). <https://www.doterra.com/US/es/education/pe/cilantro-oil>
- Jengibre Usos y beneficios | Aceites esenciales DōTERRA. (s. f.). https://www.doterra.com/MX/es_MX/blog/spotlight-ginger-oil
- Gozalbo, C. (2023). Todos los secretos sobre el aceite esencial de lavanda. Clínica Tarrazo. <https://clincatarrazo.com/aceite-esencial-de-lavanda/>
- Tránsito, L. L. M. (2006, 1 enero). Tomillo. Offarm. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626#:~:text=Por%20sus%20propiedades%20antiespasm%C3%B3dica%2C%20expectorante,%2C%20asma%2C%20enfisema%20y%20gripe.>