MUESTRA GRATUITA

Aceites Esenciales: *Qué aceite, Cuándo y Cómo*



Incluye el **índice**, **Cómo usar este libro**, la **Introducción** y el inicio del **capítulo 3**.

Ver el libro completo

© 2026 Oliment. Todos los derechos reservados. Contenido orientativo: no sustituye el consejo de un médico que conozca la aromaterapia.

Índice de contenidos

Cómo usar este libro 6
Introducción 8
Capítulo 1 — Cómo actúan los aceites en tu cuerpo 10
Capítulo 2 — Los métodos: difusión, inhalación directa y tópico 15
Capítulo 3 — Dilución práctica: la regla que lo simplifica todo 20
Capítulo 4 — Estrés y ansiedad 26
Capítulo 5 — Sueño y descanso 32
Capítulo 6 — Energía y enfoque mental 38
Capítulo 7 — Estado de ánimo y motivación 44
Capítulo 8 — Dolores musculares y articulaciones 50
Capítulo 9 — Bienestar femenino 57
Capítulo 10 — Cuidado de la piel 65
Capítulo 11 — Sistema respiratorio 72
Capítulo 12 — Digestión y náuseas 78
Capítulo 13 — Apoyo inmunitario 85
Capítulo 14 — Bienestar emocional profundo 91
Capítulo 15 — Deporte y recuperación física 99
Capítulo 16 — Hogar y limpieza aromática 105
Capítulo 17 — Fichas rápidas de referencia 112
Apéndice A — Tabla de dilución rápida 136
Apéndice B — Guía de portadores 139
Apéndice C — Índice por situación 142

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Apéndice D — Aceites a evitar y por qué 150
Apéndice E — Glosario de términos 154
Apéndice F — Referencias bibliográficas 161
Nuestros favoritos 167
Notas finales 176

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Cómo usar este libro

Este libro no está pensado para leerse de principio a fin, aunque puedes hacerlo. Está pensado para abrirlo cuando te pasa algo concreto: no puedes dormir, te duele la espalda, el viaje te revuelve el estómago.

Tres formas de entrar

Por lo que te pasa. El Apéndice C ordena todas las situaciones del libro de la A a la Z y te lleva al capítulo y al protocolo exactos.

Por el aceite. El Capítulo 17 tiene una ficha de cada uno de los 30 aceites del libro: para qué sirve, cómo se usa mejor, qué precauciones tiene y qué mirar al comprarlo.

Por el principio. Si prefieres entender antes de usar, la Parte 1 (capítulos 1 a 3) explica en pocas páginas cómo actúan los aceites, los tres métodos de uso y cómo diluir.

Cómo está hecho cada protocolo

Cada protocolo te dice qué aceite usar, con qué método, cuántas gotas o qué porcentaje, cuándo y durante cuánto tiempo. Las precauciones van dentro del propio protocolo, justo donde las necesitas: si un aceite no es adecuado en el embarazo, con niños pequeños o con mascotas, lo verás ahí mismo, con la alternativa cuando la hay.

Nunca encontrarás «unas gotas». Siempre hay una cifra.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Los apéndices

- **Apéndice A** — Tabla de dilución rápida: porcentajes, gotas por frasco y diluciones por edad y situación.
- **Apéndice B** — Guía de portadores: cuál elegir para cada mezcla.
- **Apéndice C** — Índice por situación.
- **Apéndice D** — Aceites a evitar y por qué.
- **Apéndice E** — Glosario.
- **Apéndice F** — Referencias científicas, por capítulo.

Lo que necesitas para empezar

Un aceite portador (almendra dulce, jojoba o coco fraccionado), un difusor ultrasónico y un frasco roll-on vacío de 10 ml. Con eso puedes aplicar casi todo lo que encontrarás aquí.

Una nota sobre la seguridad

Este es el segundo libro de la colección *Aceites Esenciales Sin Riesgo*. El primero, *Aceites Esenciales: Uso Seguro y Responsable*, está dedicado por entero a la seguridad, y en estas páginas lo llamamos «el Libro 1». No necesitas haberlo leído: cada protocolo de este libro lleva sus precauciones. Pero cuando quieras saber el porqué de un límite, allí está explicado.

Cuando el texto dice que algo está documentado, hay un estudio detrás, citado en el Apéndice F. Cuando la evidencia es limitada o el uso se apoya en la tradición, también lo dice.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Introducción

Aceites Esenciales: Qué aceite, Cuándo y Cómo

La pregunta ya no es si los aceites esenciales funcionan.

Si estás leyendo esto es porque ya tienes esa parte resuelta — o lo suficientemente resuelta para querer dar el siguiente paso. La pregunta ahora es más concreta: ¿qué hago exactamente cuando no puedo dormir, cuando la tensión de la semana se ha instalado en los hombros, o cuando las náuseas del viaje no dan tregua?

Esa pregunta no tiene buena respuesta en la mayoría de los libros de aromaterapia. No porque los datos no existan — existen, y hay más de lo que la gente imagina — sino porque casi todos los libros están organizados por aceite, no por situación. Para encontrar lo que necesitas tienes que saber de antemano qué aceite quieres. Que es exactamente lo que no sabes cuando más falta te hace la información.

Este libro está organizado al revés. Buscas lo que te pasa y encuentras el protocolo completo: qué aceite, cómo aplicarlo, en qué cantidad y cuándo. Sin haber tenido que memorizar nada antes.

Además del protocolo, encontrarás una explicación breve de por qué funciona ese aceite para esa situación concreta. No porque sea imprescindible para usarlo — no lo es — sino porque cuando entiendes que quince minutos inhalando bergamota bastaron en un estudio para bajar el cortisol medido en saliva, o que el mentol activa un receptor de frío sin bajar la temperatura real de la piel, dejas de seguir instrucciones a ciegas y empiezas a usar los aceites con

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

criterio propio. Ese cambio es más útil que cualquier receta.

Sobre la seguridad: este es el segundo libro de la colección *Aceites Esenciales Sin Riesgo*. El primero, *Aceites Esenciales: Uso Seguro y Responsable* — al que a partir de aquí llamamos simplemente «el Libro 1» —, está dedicado por entero a la seguridad. Si ya lo has leído, tienes todo lo que necesitas. Si no, encontrarás en cada capítulo las precauciones relevantes para la situación que describes, y una referencia al Libro 1 cuando el tema requiere más profundidad. La seguridad no es un capítulo aquí: está integrada en cada protocolo, en el mismo párrafo donde se da la recomendación.

Para usarlo bien: no está pensado para leer de principio a fin. Está pensado para consultar. Cuando tengas una necesidad concreta, ve al Apéndice C — el índice de necesidades — y busca tu situación. Si quieres explorar un aceite en detalle, el Capítulo 17 tiene una ficha por aceite con lo esencial en media página. Si prefieres entender el fundamento antes de empezar, la Parte 1 lo resuelve en tres capítulos cortos.

Lo único que necesitas tener antes de abrir el capítulo que te interesa: un aceite portador básico — almendra dulce, jojoba o coco fraccionado —, un difusor ultrasónico, y si quieres mezclas listas para llevar, un frasco roll-on vacío de diez mililitros. Con eso puedes aplicar el noventa por ciento de lo que encontrarás aquí.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

3

Dilución práctica: la regla que lo simplifica todo

Diluir un aceite esencial en un portador no es debilitar su efecto — es distribuirlo. Un aceite puro aplicado directamente sobre la piel concentra todos sus compuestos activos en una zona pequeña, sin control de dosis y con riesgo real de irritación o sensibilización. El mismo aceite diluido al dos por ciento se distribuye de forma uniforme, llega a más superficie, se absorbe progresivamente y actúa con la misma eficacia sin los riesgos asociados a la concentración.

La regla del dos por ciento es el punto de partida para casi todo. A partir de ahí, el contexto ajusta la cifra hacia arriba o hacia abajo.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

AQUÍ ACABA LA MUESTRA

El capítulo 3 sigue *en el libro.*



36 protocolos con el aceite, el método, las gotas y el tiempo.

Estrés, sueño, dolor, digestión, piel y más: 13 capítulos por situación.

30 fichas de aceites con precauciones y qué mirar al comprar.

6 apéndices de consulta, con diluciones, índice por situación y referencias.

Reservar el ebook

El botón lleva a oliment.es. Los enlaces a Amazon de esa página son de afiliado: podemos recibir una compensación sin coste adicional para ti.