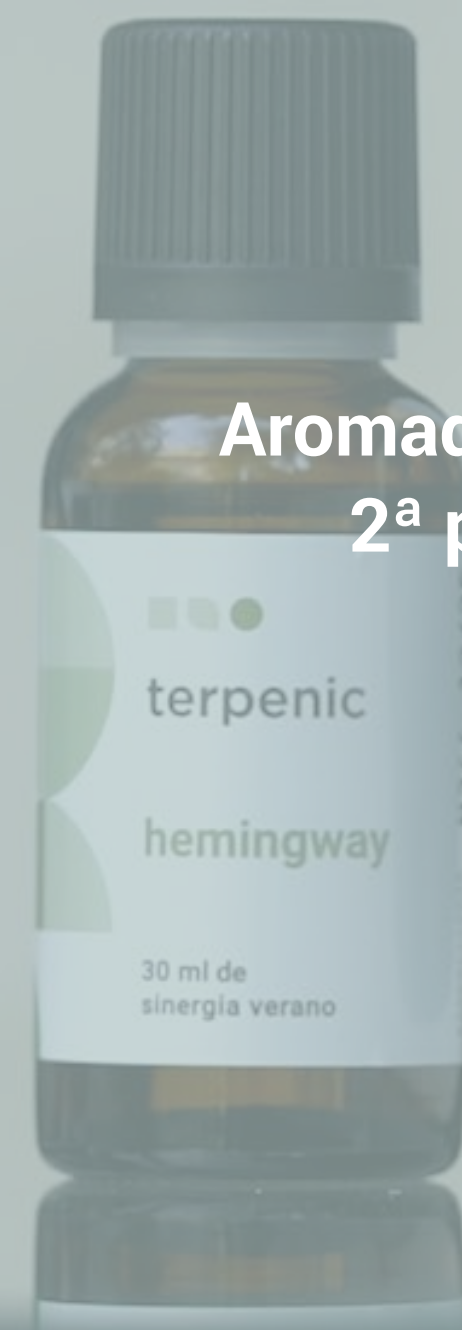


Aromadifusión y sinergias
2ª parte: sinergias



Contenidos

Aprende a recomendar nuestras sinergias:

Composición
Indicación
Notas aromáticas

Aprende a recomendar nuestras sinergias:

Sinergias relajantes: Om, Aix en Provence
Sinergias estimulantes: Eureka, Hemingway, Up
Sinergias respiratorias: Briz, Frisk, Fum Fum
Sinergia repelente de insectos: Mosquito
Sinergias estacionales: Bcn Summer Night, Merry Christmas
Sinergia floral: Madame Terpene
Sinergia amaderada: Woods

Sinergias relajantes: Om, Aix-en-Provence

Om



Composición:

AE'S: naranja amarga, dulce y sanguina, lavandino, lemongrás, limón, ylang ylang, clavo, mejorana, verbena exótica, salvia esclarea y canela.

Indicación:

Favorecer estados de relajación, reducir niveles de ansiedad, acompañamiento en la meditación, etc.

Nota olfativa:

Anaranjada, cítrica con ligeras notas de canela.

Aix-en-Provence



Composición:

AE'S: lavandino, mejorana, tomillo serpol, romero cineol y romero alcanfor.

Indicación:

Favorecer estados de relajación pero que requieren concentración y mantener nuestro cerebro activo (en el trabajo, en consultas médicas, antes de una reunión o una conferencia...).

Nota olfativa:

Fragancia herbal, fresca y alcanforada.

Sinergias estimulantes: Eureka, Hemingway, Up

Eureka



Composición:

AE'S: verbena exótica, lavandino, menta campo, citronela, pino marítimo, romero cineol.

Indicación:

Estimulación del rendimiento cognitivo, facilitar la memoria (estudio, trabajo...).

Nota olfativa:

Floral, fresca, ligeramente mentolada.

Hemingway



Composición:

AE'S: limón, lima, hierbabuena, albahaca, bergamota, menta piperita y cayeput.

Indicación:

Astenia, fatiga, falta de motivación, estimulación de la actividad física (por ej: antes o durante la práctica deportiva).

Nota olfativa:

Cítrica, mentolada y anisada.

Up



Composición:

AE'S: limón, bergamota, menta campo, cedro atlas y eucalipto globulus.

Indicación:

Estado anímico bajo y falta de motivación.

Nota olfativa:

Fresca y mentolada.

Sinergias respiratorias: Briz, Frisk, Fum Fum

Briz



Composición:

AE'S: cayeput, romero alcanfor y cineol, eucalipto globulus, lavandino, menta campo y albahaca.

Indicación:

Congestión nasal, mucosidad o tos productiva y seca.

Nota olfativa:

Alcanforada y fresca.

Frisk



Composición:

AE'S: árbol del té, lemongrás, menta bergamota, limón, eucalipto globulus y eucalipto smithii, pino, cedro, salvia, lavandino.

Indicación:

Desinfección de ambientes, prevención de contagios.

Nota olfativa:

Alcanforada y fresca.

Fum Fum



Composición:

AE'S: cedro atlas, verbena exótica, menta piperita, menta campo, lavandino, pino marítimo, saro, eucalipto smithii, lemongras y palmarosa.

Indicación:

Desodorizante de ambientes.

Nota olfativa:

Mentolada, fresca, aromática.

Sinergia repelente de mosquitos: Mosquito

Mosquito



Composición:

AE'S: Eucalipto citriodora, albahaca, geranio y clavo
Citronelal, Estragol, Citronelol.

Indicación:

Repeler mosquitos.

Nota olfativa:

Citronela, notas especiadas.

Sinergia estacionales

Sinergias estacionales



BCN Summer night
Sinergia mediterránea.
Floral, alcanforada y fresca.



Merry Christmas
Sinergia navideña.
Cítrico, canela, dulce.

Sinergias florales y amaderadas



Madame Terpène
Sinergia floral.
Cítrica, dulce, especiada.



Woods
Sinergia amaderada.
Bosque, fresca.

Clasificación por acción	Sinergia	Composición	Indicación
Relajantes	Om	AE'S: naranja amarga, dulce y sanguina, lavandino, lemongrás, limón, ylang ylang, clavo, mejorana, verbena exótica, salvia esclarea y canela.	Favorecer estados de relajación, reducir niveles de ansiedad, de acompañamiento en la meditación, etc.
	Aix –en– Provence	AE'S: lavandino, mejorana, tomillo serpol, romero cineol y romero alcanfor	Favorecer estados de relajación, cuando se requiere también concentración
Estimulantes	Eureka	AE'S: verbena exótica, lavandino, menta campo, citronela, pino marítimo, romero cineol	Estimulación del rendimiento cognitivo, facilitar la memoria (estudio, trabajo...)
	Hemingway	AE'S: limón, lima, hierbabuena, albahaca, bergamota, menta piperita y cayeput	Astenia, fatiga, falta de motivación, estimulación de la actividad física (por ej: antes o durante la práctica deportiva)
	Up	AE'S: limón, bergamota, menta campo, cedro atlas y eucalipto globulus	Estado anímico bajo y falta de motivación
Respiratorias	Briz	AE'S: cayeput, romero alcanfor y cineol, eucalipto globulus, lavandino, menta campo y albahaca	Congestión nasal, mucosidad o tos productiva y seca
	Frisk	AE'S: árbol del té, lemongrás, menta bergamota, limón, eucalipto globulus y eucalipto smithii, pino, cedro, salvia, lavandino	Desinfección de ambientes, prevención de contagios
	Fum Fum	AE'S: cedro atlas, verbena exótica, menta piperita, menta campo, lavandino, pino marítimo, saro, eucalipto smithii, lemongras y palmarosa	Desodorizante de ambientes
Repelente de mosquitos	Mosquito	AE'S: Eucalipto citriodora, albahaca, geranio y clavo	Repeler mosquitos

Clasificación	Sinergia	Composición
Estacionales	BCN Summer Night	Sinergia mediterránea: floral, alcanforada, fresca
	Merry Christmas	Sinergia navideña: cítrica, canela, dulce
Sinergia floral	Madame Terpène	Sinergia floral: cítrica, dulce, especiada
Sinergia amaderada	Woods	Sinergia amaderada: bosque, fresca

Contenidos

Amplio abanico de acciones terapéuticas y opciones aromáticas

La olfacción es subjetiva

Es importante probar y seleccionar fragancias que sean agradables para cada persona

Los aceites esenciales pueden desencadenar emociones y evocar recuerdos

BIBLIOGRAFIA

Bulbo olfatorio. Diccionario de cáncer del NCI. (2011, febrero 2). Instituto Nacional del Cáncer.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/bulbo-olfatorio>

Bushdid, C., Magnasco, M. O., Vosshall, L. B., & Keller, A. (2014). Humans can discriminate more than 1 trillion olfactory stimuli. *Science (New York, N.Y.)*, 343(6177), 1370-1372.

<https://doi.org/10.1126/science.1249168>

Dobetsberger, C., & Buchbauer, G. (2011). Actions of essential oils on the central nervous system: An updated review: Essential oil effects on the CNS. *Flavour and Fragrance Journal*, 26(5), 300-316. <https://doi.org/10.1002/ffj.2045>

Dyer J, Cleary L, McNeill S, Ragsdale-Lowe M, Osland C. The use of aromasticks to help with sleep problems: A patient experience survey. *Complement Ther Clin Pract [Internet]*. 2016;22:51-8.

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.12.006>

Fiorini-Puybaret, C. (2008). Antidepressant effect of Eucalyptus globulus leaf extracts, neurochemical and pharmacological evaluations, identification of the active ingredients. *Planta Medica*, 74(09). <https://doi.org/10.1055/s-0028-108434>

Franchomme, P., & Pénéol, D. (1990). L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles. Roger Jallois éditeur. Limoges.

Ko, L.-W., Su, C.-H., Yang, M.-H., Liu, S.-Y., & Su, T.-P. (2021). A pilot study on essential oil aroma stimulation for enhancing slow-wave EEG in sleeping brain. *Scientific Reports*, 11(1), 1078.

doi:10.1038/s41598-020-80171-x

Mieres-Castro D, Ahmar S, Shabbir R, Mora-Poblete F. Antiviral activities of Eucalyptus essential oils: Their effectiveness as therapeutic targets against human viruses. *Pharmaceuticals (Basel) [Internet]*. 2021;14(12):1210. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ph14121210>

Pasyar N, Rambod M, Araghi F. The effect of bergamot orange essence on anxiety, salivary cortisol, and alpha amylase in patients prior to laparoscopic cholecystectomy: A controlled trial study. *Complement Ther Clin Pract [Internet]*. 2020;39(101153):101153.

Price, S., & Price, L. (2013). *Aromatherapy for health professionals* (4.a ed.). Churchill Livingstone.

Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The effectiveness of aromatherapy in the management of labor pain and anxiety: A systematic review. *Ethiop J Health Sci [Internet]*. 2020;30(3):449-58.

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>

Viuda-Martos M, Ruiz-Navajas Y, Fernández-López J, Perez-Álvarez J. Antibacterial activity of lemon (citrus lemon L.), mandarin (citrus reticulata L.), grapefruit (citrus paradisi L.) and orange (citrus sinensis L.) essential oils: Lemon, mandarin and orange essential oils. *J Food Saf [Internet]*. 2008;28(4):567-76. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-4565.2008.00131.x>