

## Ficha divulgativa sobre Aromaterapia

### Identificación

Nombre	Pino Silvestre
Especie botánica	<i>Pinus sylvestris</i>
Parte de la planta destilada	Hojas
Origen	Austria
Método de extracción	Destilación por arrastre de vapor

### Datos Específicos

Quimiotipo	Acetato de bornilo
Principios Activos	D-limoneno, acetato de bornilo, canfeno, $\alpha$ -pineno, borneol, 3-carene, sabineno, safranal, D-fenchona, tuyona, $\beta$ -mirceno, para-cimeno, isosilvestrene, $\alpha$ -terpinene

De manera histórica el AE de Pino Silvestre se ha valorado por sus propiedades como: Antiinflamatorio, analgésico, antiséptico, expectorante, mucolítico, rubefaciente, sudorífico

Así mismo, su utilización se ha extendido en las siguientes aplicaciones:

### Aplicaciones

	<u>Posología</u>	<u>Modo de empleo</u>
Asma	1 vez al día	Masaje. Inhalación. Vaporización
Bronquitis	1 vez al día	Masaje. Inhalación. Vaporización
Ciática	1 vez al día	Masaje suave
Faringitis	1 vez al día	Masaje. Inhalación. Vaporización
Gripe	1 vez al día	Masaje. Inhalación. Vaporización
Reumatismo	1 vez al día	Masaje. Baño

### Precauciones

Usar con moderación por posible irritación de mucosas o broncoespasmos. La inhalación excesiva continuada puede producir excitación nerviosa con aumento de tensión arterial. No usar sin diluir.

*Nota: Los aceites esenciales deben usarse con precaución. En caso de duda consulte a su médico, farmacéutico o terapeuta profesional.*

## **Formas de uso de los aceites esenciales**

Existen diferentes formas de uso de los aceites esenciales en función de la patología a tratar y de la zona de la anatomía donde los queramos aplicar.

<b>Masaje / Aplicación diluido</b>	El aceite esencial debe disolverse en una base o portador. Normalmente un aceite vegetal o una crema neutra libre de parafinas. Recomendamos cualquiera de nuestra línea EVO
<b>Baño</b>	Emulsionar previamente 8-10 gotas de aceite esencial en un vaso con lecitina de soja o leche entera y añadirlo al baño. Cabe recordar que los ae no se disuelven en agua.
<b>Baños locales</b>	Añadir 4-5 gotas en agua caliente para baños de asiento, lavados genitales, pediluvios etc
<b>Vaporización</b>	3-4 gotas en el receptáculo del vaporizador / humidificador
<b>Inhalaciones</b>	Poner 2-3 gotas en un recipiente con agua hirviendo (vahos) o utilizar sobre el hervor otro recipiente del mismo tamaño y mantenerlo al baño maría. Al realizar las inhalaciones mantener los ojos cerrados para evitar posibles irritaciones
<b>Compresas</b>	Añadir 2-4 gotas en agua fría o caliente. Sumergir un paño de hilo, escurrir posteriormente y aplicar sobre la zona a tratar, repitiendo el proceso tantas veces como sea necesario
<b>Aplicación local directa</b>	Aplicar 1 gota sobre la zona a tratar, sobretodo teniendo en cuenta que hay aceites esenciales que son irritantes y dermocáusticos
<b>Enjuagues y toques en la boca</b>	Poner 1-2 gotas en un vaso de agua tibia para enjuagues y gargarismos. Para toques en la boca poner 1 gota en un bastoncillo de algodón. No enjuagar posteriormente
<b>Lavado del cabello</b>	Añadir 1-2 gotas a la dosis del champú
<b>Aclarado del cabello</b>	Una vez aclarado el cabello, poner 2-3 gotas en la mano, aplicar en friega, dejar reposar 3 minutos y aclarar ligeramente
<b>Dosis infantiles</b>	Para dosis infantiles y como norma general hay que reducir a la mitad la dosis normal tanto en masaje como en baño. Evitar las inhalaciones directas
<b>Vía oral</b>	La vía oral es de gran eficacia en diversas patologías, pero sólo puede ser prescrita por facultativos (médicos o farmacéuticos), ya que los aceites esenciales son sustancias muy potentes y pueden provocar efectos secundarios graves. La posología en el caso oral varía en función del ae, de la edad del paciente y de la gravedad de la patología a tratar. Sugerimos que cualquier tratamiento oral sea supervisado por un profesional.