

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, α -pineno, borneol, 3-carene, sabineno, safranal, D-fenchona, tuyona, β -mirceno, para-cimeno, isosilvestrene, α -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.

Masaje / Aplicación diluido	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
Baño	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.
Baños locales	Añadir 4-5 gotas en agua caliente para baños de asiento, lavados genitales, pediluvios etc
Vaporización	3-4 gotas en el receptáculo del vaporizador / humidificador
Inhalaciones	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
Compresas	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
Aplicación local directa	Aplicar 1 gota sobre la zona a tratar, sobretodo teniendo en cuenta que hay aceites esenciales que son irritantes y dermocáusticos
Enjuagues y toques en la boca	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
Lavado del cabello	Añadir 1-2 gotas a la dosis del champú
Aclarado del cabello	Una vez aclarado el cabello, poner 2-3 gotas en la mano, aplicar en friega, dejar reposar 3 minutos y aclarar ligeramente
Dosis infantiles	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
Vía oral	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.