

PDF descargable de fórmulas

Este PDF fue diseñado como una guía práctica de consulta para acompañar el aprendizaje de la formulación aromaterapéutica.

Aquí vas a encontrar los 5 preparados completos trabajados, con sus fórmulas, usos y modos de aplicación, organizados de manera clara y simple para facilitar su utilización cotidiana.

Incluye

- nombre del preparado,
- para qué sirve,
- fórmula ejemplo,
- modo de uso y aplicación.

Clase 1 — Aceite de masaje relajante

Nombre del preparado:

Aceite de masaje relajante

Para qué sirve:

- Disminuir tensión muscular
- Favorecer la relajación del sistema nervioso
- Acompañar momentos de estrés o ansiedad
- Mejorar la calidad del descanso
- Generar sensación de bienestar corporal

Ejemplo práctico:

“Preparado relajante para finalizar el día”

Fórmula ejemplo:

- 30 ml aceite de almendras (*Prunus amygdalus dulcis*)
- 5 gotas lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 7 gotas naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- 3 gotas geranio (*Pelargonium graveolens*)

Uso:

Aplicar en cuello, hombros, espalda y planta de los pies con masaje suave antes de dormir o después de un día de mucho estrés.

Clase 9 — Spray respiratorio descongestivo

Nombre del preparado:

Spray respiratorio descongestivo

Para qué sirve:

- Favorecer la sensación de apertura respiratoria
- Acompañar congestión nasal leve
- Purificar ambientes
- Generar efecto refrescante respiratorio
- Complementar el bienestar durante resfríos estacionales

Ejemplo práctico:

“Spray para ambientes en épocas de congestión y resfríos”

Fórmula ejemplo:

- 70 ml alcohol 70°
- 25 ml agua destilada
- 40 gotas eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
- 30 gotas menta (*Mentha piperita*)
- 30 gotas tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

Uso:

Aplicar en ambiente, ropa de cama o alrededor del espacio respiratorio. También puede utilizarse en un pañuelo para inhalaciones en seco.

Clase 10 — Sinergia aromática nocturna

Nombre del preparado:

Sinergia aromática nocturna para humidificador

Para qué sirve:

- Favorecer relajación nocturna
- Acompañar rituales de descanso
- Disminuir tensión mental y emocional
- Generar sensación de calma y confort
- Mejorar la atmósfera previa al sueño

Ejemplo práctico:

“Mezcla para ritual de descanso nocturno”

Fórmula ejemplo:

- 40 gotas lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 50 gotas naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- 10 gotas ylang ylang (*Cananga odorata*)

Uso:

Colocar 5 a 15 gotas en humidificador o difusor aromático 20–30 minutos antes de dormir.

Clase 12 — Spray ambiental antiséptico cítrico

Nombre del preparado:

Spray ambiental antiséptico cítrico

Para qué sirve:

- Purificar, desinfectar y sanitizar los ambientes
- Disminuir malos olores
- Acompañar limpieza aromática de espacios
- Generar sensación de frescura y limpieza
- Complementar rutinas de higiene natural

Ejemplo práctico:

“Spray antiseptico para ambientes cerrados a/o épocas de resfrios”

Fórmula ejemplo:

- 70 ml alcohol 70°
- 26 ml agua destilada
- 36 gotas limón (Citrus limon)
- 36 gotas naranja dulce (Citrus sinensis)
- 8 gotas tea tree (Melaleuca alternifolia)

Uso:

Pulverizar en ambientes, textiles o espacios cerrados para sanitizar, desinfectar y aromatizar naturalmente con su rico aroma.

Clase 18 — Crema corporal para piernas cansadas

Nombre del preparado:

Crema corporal para piernas cansadas

Para qué sirve:

- Disminuir sensación de piernas cansadas
- Acompañar pesadez circulatoria leve
- Refrescar y tonificar tejidos
- Favorecer confort después de muchas horas de pie
- Complementar masajes drenantes suaves

Ejemplo práctico:

“Crema para piernas pesadas al final del día”

Fórmula ejemplo:

- 100 g crema base neutra
- 25 gotas ciprés (*Cupressus sempervirens*)
- 15 gotas lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 10 gotas geranio (*Pelargonium graveolens*)

Uso:

Aplicar mediante masaje ascendente desde tobillos hacia muslos, especialmente después de largas jornadas o exposición prolongada al calor.