

Como formular y sinergias de aromaterapia

Ahora tenemos bastante información para empezar a pensar en cómo formular nuestra primera crema.

Empieza con algo sencillo, escoge un AV de base y otro AV coadyuvante; la misma lógica para escoger tus AE, siempre teniendo en cuenta en qué piel vamos a aplicar nuestra crema, que efecto buscamos y sin olvidar nuestro gusto olfativo.

Preguntate:

1. *como esta mi piel? seca y tensa? apagada? madura? grasa?* según la respuesta escoge tu primer aceite vegetal. Se podría hacer perfectamente una crema con un solo AV pero a menudo el mezclarlo con una pequeña cantidad de otro AV no solo ayuda a mejorar la textura y absorción, si no que también completa el abanico de minerales, vitaminas y elementos nutritivos para nuestra piel.
2. *que efecto, beneficios quiero aportar? qué abanico aromático me gusta (floral, madera, cítrico, herbal...)?* para poder orientarnos en la elección de nuestros AE a poner en nuestra crema. Recuerda que el olfato juega un papel muy importante ya que los AE llegan directamente al sistema límbico, donde se encuentran los instintos humanos, la memoria involuntaria, el hambre, la atención, los instintos sexuales, las emociones...

Hacemos un resumen más visual de lo visto hasta ahora para poder formular más ágilmente:

	antiedad	acné	estrías	celulitis	psoriasis
A	jara	árbol de te	jara	romero	incienso
E				alcanfor	
	lavanda	romero verbenona	ylang-ylang	cedro	mirra
	romero verbenona	geranio de Egipto	palmarosa	limon	gaulteria
	palo de ho/palo de rosa	palo de ho/palo de rosa	geranio de Egipto	palmarosa	lavanda
	incienso	lavanda	palo de ho/palo de rosa	geranio	palo de ho/palo de rosa
	geranio Egipto	de palmarosa	incienso	eucalipto azul	romero verbenona
	mirra	espliego	mirra	jara	Espliego

	antiedad	acné	estrías	celulitis	psoriasis
A	germen de trigo	avellana	argán	onagra	calendula
V	jojoba	jojoba	rosa mosqueta	borraja	comino negro
	macadamia	macadamia	jojoba	aguacate	
	nuez de albaricoque	pepita de uva	almendras dulces	avellanas	
	onagra	zanahoria		sésamo	
	rosa mosqueta				
	argán				
	borraja				