

COLONIAS NATURALES

Los perfumes y aguas de colonia contienen en general sustancias sintéticas, presentes también en otros productos de uso habitual, que pueden acumularse en el organismo, y que están relacionadas a largo plazo con problemas de salud como alteraciones hormonales, daños en distintos órganos, cáncer, o alergias, entre otros.



Elaborar nuestros propios perfumes y aguas de

colonia en casa es muy fácil. Estimula nuestra creatividad y nos permite jugar con el efecto que los aromas tienen sobre las emociones, gracias al poder de la aromaterapia. Así, por ejemplo, podemos hacer un perfume que además de tener un maravilloso aroma, ejerza un efecto sedante y tranquilizador, o favorezca una actitud más feliz y positiva. Hay muchas formas de prepararlos, aquí os presento 3 métodos básicos, flexibles y fáciles, que dan muy buenos resultados.

NECESITAREMOS ALGUNOS DE ESTOS INGREDIENTES:

Aceites esenciales (esencias)

Son el ingrediente básico. *Es muy importante que sean 100% naturales y puros, preferentemente ecológicos.

Podemos empezar con un sólo aroma, e ir añadiéndole toques de otro, aprendiendo poco a poco a jugar con las distintas notas aromáticas.

Algunos de los más conocidos son: lavanda, bergamota, rosa, jazmín, azahar, sándalo, cedro, naranja, lemongrass, geranio, manzanilla, patchouli, incienso, ylang ylang, limón, mandarina, pomelo, romero, salvia...

¿Qué cantidad de aceites esenciales? No se puede dar una medida estándar pues todo dependerá de las esencias escogidas, de si preferimos un aroma suave y sutil o uno más persistente y penetrante, de si es una colonia para niños o para adultos, etc. Siempre es aconsejable empezar por la cantidad mínima e ir corrigiendo añadiendo más gotas, o nuevas esencias la vez que vamos testando el resultado final. Sin embargo, como orientación podemos empezar por una gota de aceite esencial por cada 10 mililitros de líquido portador, de ahí hasta lo que queramos, incluso llegar en algunos perfumes hechos con aceite vegetal a una parte de aceites esenciales y tres partes de líquido vehicular.

La mayoría de aceites esenciales utilizados en aromaterapia son bien tolerados por la piel, pero algunos aceites esenciales como el de canela o tomillo son dermocáusticos, por lo que se deben añadir con especial precaución y en dosis mínimas, y nunca para productos destinados a los niños.

Además, si hemos aplicado sobre la piel aceites esenciales de cáscaras de cítricos como la bergamota, mandarina, limón o pomelo, no la exponemos a la luz del sol directa, pues podría causar manchas.

No hay que confundir los aceites esenciales con los aceites vegetales, aquí tenéis una aclaración sobre esto: [Diferencias entre aceite vegetal y aceite esencial](#)

Agua y/o hidrolatos

Podemos usar agua mineral, de manantial o destilada, aunque lo ideal serán las aguas florales o de plantas aromáticas. Es decir, los hidrolatos, que son el agua que queda cuando se extraen los aceites esenciales. Es un agua aromática muy suave con propiedades cosméticas para la piel, y que podemos encontrar en herbolarios y farmacias, como el agua de rosas, de lavanda, de azahar o de romero.

Estas aguas también podemos hacerlas nosotros mismos, aquí tenéis un vídeo que explica cómo; este método sirve para hacer cualquier agua de flores o de plantas aromáticas: [enlace al vídeo](#)

Alcohol.

En general el alcohol que se usa es o bien el del botiquín (de venta en farmacias), o un alcohol de cereal con aroma lo más neutro posible como el vodka. La graduación del mismo no es importante, pues lo rebajaremos con agua o con hidrolatos.

Aceite

vegetal.

Uno de los que da mejores resultados es el aceite de jojoba, aunque también se pueden utilizar otros como el de almendras o el de nuez de albaricoque. El de jojoba, que en realidad es una cera, tiene muchas ventajas, ya que su olor es neutro, no deja sensación grasa en la piel, y difícilmente se estropea, además de ser adecuado para todo tipo de pieles.

COLONIAS HECHAS CON AGUA AROMÁTICA (HIDROLATO).

Por su suavidad, serán las ideales para quienes no quieran utilizar alcohol o para hacer colonias infantiles.

Preparación.

La base del preparado será el agua aromática. Si no tenemos hidrolato, se puede sustituir por agua destilada, agua mineral, o de manantial.

A esta agua sólo tendremos que añadirle unas gotas de aceites esenciales de nuestra preferencia. Una vez añadidos los aceites esenciales al agua, agitaremos bien el envase. Dejaremos que repose durante un mínimo de 3 días, removiendo cada día la botella.



Una vez listo, hay que agitar siempre antes de

aplicarlo.

El envase será preferentemente de cristal oscuro y lo guardaremos alejado de fuentes de calor y de la luz directa del sol. Su duración dependerá de la del hidrolato, si queremos que permanezca más tiempo en buen estado podemos guardarlo en la nevera.

Los aceites esenciales en colonias para niños. Para los niños sólo sirven algunos aceites esenciales, y siempre echaremos la dosis mínima, pues son especialmente sensibles a los mismos y hay que ser cuidadosos. En todo caso nunca se utilizarán en bebés menores de 3 meses, y se evitará el área de los ojos y mucosas. Los aceites esenciales de lavanda, manzanilla romana y mandarina, bien utilizados, son seguros y suelen gustarles mucho, a la vez que les ayudan a estar más relajados y felices. (Aquí tenéis recomendaciones específicas de aromaterapia para niños dependiendo de cada edad: [Aromaterapia para niños](#))

COLONIAS HECHAS CON ALCOHOL.

Estas aguas de colonia nos darán un resultado más parecido a las colonias convencionales.

Preparación

Mezclar el alcohol elegido con hidrolato o con agua. La cantidad de cada uno dependerá de nuestro gusto y de la potencia del alcohol utilizado. Una opción sería, por ejemplo, 50% de alcohol etílico de

96º y 50% de agua o hidrolato. Pero podemos adaptar esta proporción a nuestro gusto o especial sensibilidad al alcohol. Por ejemplo, 30% de agua y 70% de alcohol o viceversa. etc., incluso preparando la colonia con alcohol puro sin el agua.

A esta mezcla le añadiremos los aceites esenciales.

Hay que remover bien y dejar reposar un mínimo de 15 días, agitando cada día, para que el aroma madure.

Agitaremos siempre el envase antes de aplicar la colonia, y guardaremos esta preferentemente en un envase de cristal oscuro, alejada de la luz y de fuentes de calor.

PERFUMES HECHOS CON ACEITE VEGETAL

Estos perfumes son ideales para aplicar con un roll-on o con la punta de los dedos, en pequeñas cantidades detrás de las orejas, muñecas, etc.



Preparación:

Mezclar el aceite de jojoba con los aceites esenciales, remover muy bien, dejar reposar en un lugar fresco y oscuro por lo menos 15 días, agitando todos los días.

Otra variante es mezclar aceite vegetal y alcohol, y luego añadir los aceites esenciales. Si optamos por esto también podemos jugar con las proporciones según gustos. Una posibilidad sería echar el 50% de cada uno, y luego los aceites esenciales elegidos.

Crear nuestros propios perfumes y aguas de colonia puede ser una actividad muy gratificante, y nos permite evitar sus equivalentes en el mercado cargados de sustancias químicas. También nos

enriquece con la influencia que los aromas naturales ejercen sobre las emociones. Os animo a ser exploradores en este mundo mágico de las esencias naturales, y a ganar autonomía y autosuficiencia aprendiendo a usarlas. Y ¿qué mejor regalo que un perfume hecho para alguien especial con todo el cariño? Las posibilidades son infinitas.

Fátima Solé. Naturópata

BIBLIOGRAFÍA

La Belleza Entra por la Boca, Txumari Alfaro, ediciones B, 2012

Aromaterapia, Monika Werner, Hispano Europea, 2004

ENLACES RECOMENDADOS

[Diferencias entre aceite esencial y aceite vegetal](#)

[Greenpeace. Una investigación de químicos en perfumes](#)

[Aromaterapia para niños](#)

[Ecoaldea: ideas para combinar los aceites esenciales.](#)

[Video: Cómo preparar agua de rosas \(método útil para otras flores y plantas aromáticas\)](#)

[How to make your own perfume](#)

[Aceites esenciales para el estado de ánimo](#)

[Aromaterapia en alteraciones psicológicas](#)

[Mezclar los aceites esenciales en la aromaterapia](#)

[Ideas para combinar aceites esenciales](#)

[Perfumes naturales](#)

[Notas aromáticas](#)

(Todas las imágenes de este artículo son por cortesía de <http://www.freedigitalphotos.net/>)

Escrito por Fátima Solé.