

Arhoma

GUIA DE

AROMA TERAPIA

para el hogar y la oficina

"El aroma de tus mejores momentos"

Relajacion

Enfoque

Estres

Ansiedad

www.arhomabqto.com

WhatsApp 0422-1391687 | @arhomabqto

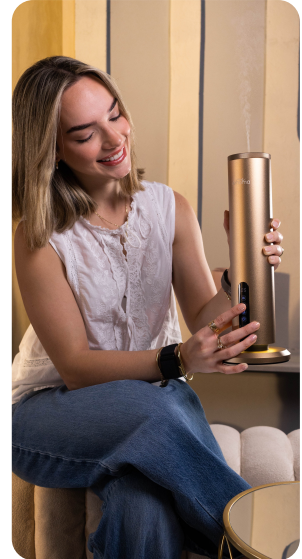
Arhoma

*En tiempos de crisis,
**relajarse es
necesario***

AROMATERAPIA Y NEUROCIENCIA

Como actuan los aceites en tu cerebro?

Cuando inhalamos un aceite esencial, las moleculas aromaticas viajan hasta los receptores olfativos, conectados directamente con el sistema limbico: la region del cerebro que gobierna las emociones, la memoria y la respuesta al estres. A diferencia de todos los demas sentidos, el olfato llega al cerebro emocional sin pasar por el talamo. Por eso un aroma puede cambiar nuestro estado de animo en cuestión de segundos.



Sistema limbico

Regula emociones, memoria y estres. Los aromas llegan aqui directamente, sin pasar por el talamo.

Eje HPA

Controla el cortisol. Varios aceites modulan este eje reduciendo la tension acumulada.

Neurotransmisores

Incide sobre GABA (calma), serotonina (humor), dopamina (motivacion) y acetilcolina (memoria).

TU DIFUSOR DE ULTRASONIDOS

Por que es la herramienta ideal?

Dispersa micro-particulas de aceite que permanecen suspendidas hasta 2 horas sin calor. Los compuestos activos no se degradan. La exposicion continua es clave para que el efecto psicologico sea medible y constante.

PROTOCOLO DE USO

Como usar tu difusor Arhoma

1. Usa 2-6 gotas de aceite esencial puro por cada 100 ml de agua.
2. Difunde en sesiones de 30 a 90 minutos y ventila entre sesiones.
3. Para el dormitorio usa un temporizador y apagalo al dormir.
4. No mezcles mas de 3 aceites distintos en la misma sesion.
5. Los efectos son acumulativos: la constancia potencia los beneficios.

RELAJACION

Calma el cuerpo y la mente

● Lavanda

Aceite Mystic Romance

Activa receptores GABA-A generando calma profunda sin efectos secundarios. La fragancia mas estudiada para el descanso.

Sayorwan et al. (2012): reduce FC, presion arterial y activa ondas alfa.

Espacio: Dormitorio, meditacion, spa

Uso: 3-5 gotas · 30 min antes de dormir

● Sandalo

Aceite Arhoma 30ml

Reduce la produccion de cortisol y produce un efecto sedante suave de hasta 90 minutos sin generar dependencia.

Phytomedicine (2006): sedante del SNC comparable a benzodiazepinas en dosis bajas.

Espacio: Dormitorio, estudio tranquilo

Uso: 2-4 gotas · ambiente cerrado

● Palo Santo

Aceite Arhoma 30ml

Sus terpenos activan canales cerebrales generando calma, claridad mental y reduciendo la rumiacion ansiosa.

Moussaieff et al. (2008): efecto ansiolitico y antidepressivo en el sistema limbico.

Espacio: Sala, meditacion, dormitorio

Uso: 3-4 gotas · sesion de 30-60 min

ENFOQUE

Concentracion y rendimiento men

● Limon

Aceite Arhoma 30ml

El d-limoneno activa dopamina y serotonina, elevando el estado de alerta y reduciendo la fatiga mental acumulada.

Komiya et al. (2006): eleva serotonina y dopamina en condiciones de fatiga laboral.

Espacio: Oficina, cocina, espacios creativos

Uso: 3-5 gotas · manana o tarde

● Menta

Aceite Mystic Romance

El mentol activa la corteza prefrontal, mejorando la atencion sostenida, velocidad de procesamiento y memoria.

Moss et al. (2008): +25% en memoria y +23% en velocidad de respuesta cognitiva.

Espacio: Oficina, aula, estudio

Uso: 2-3 gotas · sesiones de 45-90 min

● Eucalipto y Menta

Aceite Mystic Romance

El 1,8-cineol eleva la acetilcolina, neurotransmisor clave del aprendizaje y la concentracion.

Moss & Oliver (2012): +75% en memoria prospectiva con inhalacion pasiva.

Espacio: Oficina, biblioteca, reuniones

Uso: 3-4 gotas · flujo continuo

ESTRES

Libera la tension acumulada

● Bergamota

Aceite Mystic Romance

El linalool reduce ACTH y cortisol en plasma. Efecto ansiolitico y equilibrador del animo sin efectos secundarios.

Saiyudthong & Marsden (2011): reduce ansiedad y marcadores biologicos de stres agudo.

Espacio: Sala, recepcion, oficina

Uso: 3-5 gotas · difusion constante

● Naranja

Aceite Mystic Romance

El d-limoneno reduce la respuesta de lucha-huida y eleva la serotonina, disolviendo la tension acumulada.

Lehrner et al. (2005): redujo ansiedad y mejoro el estado de animo en sala de espera.

Espacio: Sala, sala de espera, consultorio

Uso: 4-6 gotas · difusion ambiental

● Rosas

Aceite Arhoma 30ml

El geraniol reduce la presion arterial y activa el sistema nervioso parasimpatico de descanso y recuperacion.

Hongratanaworakit (2009): la rosa reduce la respuesta simpatica y genera calma emocional.

Espacio: Dormitorio, sala, spa personal

Uso: 3-4 gotas · tarde o noche

ANSIEDAD

Arraigo y calma profunda

● Madera

Aceite Arhoma 30ml

Activa el parasimpatico y reduce la activacion de la amigdala ante estímulos de alarma, generando arraigo emocional.

Evid.-Based Complement. Alt. Med. (2014): aromas amaderados reducen marcadores de ansiedad cronica.

Espacio: Sala, dormitorio, area de trabajo

Uso: 3-4 gotas · difusion continua

● Ambar Saudi

Aceite Arhoma 30ml

Crea una sensacion psicologica de seguridad y calidez. Reduce la hipervigilancia y calma el sistema nervioso.

Herz (2009): aromas orientales reducen activacion simpatica y generan bienestar estable.

Espacio: Sala, dormitorio, spa

Uso: 3-5 gotas · ambiente acogedor

● Oriental Oud

Aceite Arhoma 30ml

Activa regiones cerebrales de recompensa. Ancla la mente hiperactiva y calma la rumiacion ansiosa.

Tomi et al. (2012): el oud modula neurotransmisores que regulan el estado de animo.

Espacio: Meditacion, dormitorio, spa

Uso: 2-3 gotas · aroma intenso, moderacion

AROMATERAPIA AMBIENTAL

El aroma correcto para cada rincon

DORMITORIO

Descanso profundo y regeneracion

El olfato permanece activo durante el sueño. Un aroma correcto profundiza el sueño reparador y facilita la desconexión mental al final del día.

Aceites: Lavanda · Sandalo · Palo Santo

Uso: 3-5 gotas · 30 min antes de dormir · temporizador recomendado



SALA Y COMEDOR

Calidez, bienvenida y bienestar social

El primer aroma que perciben tus visitas activa en segundos una respuesta emocional. Un buen aroma crea conexión y confianza de inmediato.

Aceites: Naranja · Bergamota · Rosas · Ambar Saudi

Uso: 4-6 gotas · encender 20 min antes · ventilación moderada



OFICINA / ESTUDIO

Concentración, creatividad y rendimiento

Los cítricos y herbáceos activan la corteza prefrontal, la sede del pensamiento ejecutivo. El aroma correcto eleva el alerta sin generar agitación.

Aceites: Limón · Menta · Eucalipto y Menta

Uso: 2-4 gotas · bloques de 45-90 min · ventilar entre sesiones



BANO / SPA

Renovación, limpieza sensorial y pausa

El vapor del baño actúa como difusor natural y potencia cualquier aceite. Transforma la rutina diaria en un ritual terapéutico de apenas 10 minutos.

Aceites: Eucalipto y Menta · Menta · Lavanda

Uso: 2-3 gotas · mikado permanente o difusor compacto



SALA DE ESPERA

Reducir ansiedad y generar confianza profesional

La aromaterapia reduce la percepción del tiempo de espera hasta un 40% y disminuye la ansiedad anticipatoria. Un espacio que huele bien transmite confianza.

Aceites: Naranja · Lavanda · Bergamota

Uso: 3-4 gotas · difusor inteligente con temporizador · cada 2 horas



EVIDENCIA CIENTIFICA

Estudios que respaldan esta guía

1. Sayorwan, W. et al. (2012). The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. *Journal of the Medical Association of Thailand*.
2. Moss, M. et al. (2008). Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang. *International Journal of Neuroscience*.
3. Moss, M. & Oliver, L. (2012). Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*.
4. Lehrner, J. et al. (2005). Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior*.
5. Saiyudthong, S. & Marsden, C.A. (2011). Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytotherapy Research*.
6. Moussaieff, A. et al. (2008). Incensole acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain. *FASEB Journal*.
7. Hongratanaworakit, T. (2009). Relaxing effect of rose oil on humans. *Complementary Medicine Research*.
8. Komiya, M. et al. (2006). Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behavioural Brain Research*.

Arhoma

"El aroma de tus mejores momentos"

Gracias por confiar en Arhoma.

Esta guía es nuestro obsequio exclusivo para ti.

www.arhomabqto.com

@arhomabqto | WhatsApp 0422-1391687

Barquisimeto, Venezuela

