



## **Ylang ylang (Cananga Odorata)**

Habitat: Africa, Isla de Madagascar

Método de Extracción: Destilación de vapor.

Descripción Aromática: Dulce, Vivo, Especiada, exótico.

Principales Componentes Químicos: Germacreno, cariofileno.

Ylang Ylang es un aceite esencial derivado de las flores en forma de estrella del árbol tropical Ylang Ylang y es usado ampliamente en la fabricación de perfumes y en la aromaterapia. Similar a Jazmín, El Ylang Ylang se considera un afrodisíaco y se ha utilizado durante siglos en ceremonias religiosas y en bodas. En aromaterapia, El Ylang Ylang se utiliza para disminuir la tensión, el estrés y promover una perspectiva positiva. El Ylang Ylang se utiliza frecuentemente en productos de lujo para el pelo y la piel por su aroma y propiedades nutritivas y protectoras. Debido al potente aroma del Ylang Ylang, sólo se necesita una pequeña cantidad para la aplicación y la difusión.

- Ayuda a equilibrar las hormonas.
- Promueve la salud de la piel y el pelo.
- Levanta el estado de ánimo mientras que tiene un efecto calmante.
- Ayuda con el cansancio extremo.
- Apoya con la diabetes.
- Calma los cólicos.
- Ayuda con la presión arterial alta.

## USOS

- Pon Ylang Ylang en un baño de sal de Epsom para la relajación.
- Refresca tu piel con vapor de aromaterapia facial utilizando aceite esencial de Ylang Ylang.
- Pon en tus muñecas para un perfume dulce y floral.

- Añadir Ylang Ylang al aceite fraccionado de coco dōTERRA para un acondicionador profundo para el pelo.

## **INSTRUCCIONES DE USO PRECAUCIONES**

**Difusión:** Usar de tres a cuatro gotas en el difusor

**Uso Interno:** Diluir una gota en 240 mililitros de líquido.

**Uso Tópico:** Aplique una o dos gotas en la zona deseada.

Diluir con Aceite de coco fraccionado dōTERRA para minimizar cualquier sensibilidad de la piel.

El Ylang Ylang combina bien con Bergamota, Geranio, Toronja y Vetiver

## **Estudios Científicos**

### **Estudio uno**

Veinticuatro individuos sanos fueron expuestos a ylang ylang, y otro grupo a un placebo sin olor. Los autores reportados (Planta Medica) que en comparación con el placebo, **ylang ylang aceite esencial se asoció con una disminución significativa en la frecuencia del pulso y la presión arterial y con un aumento en el estado de alerta y atención.**

### **Estudio dos**

Ochenta y tres personas con prehipertensión o hipertensión se dividieron en tres grupos. Grupo 1 (28 pacientes) inhalado una combinación de aceite esencial compuesto de **ylang ylang, lavanda, mejorana y neroli** durante 24 horas. Grupo 2 (27) inhaló una fragancia artificial. Grupo 3 (28) no tenía fragancias. Al final de las 24 horas de control de la presión

arterial sistólica durante el día y la presión arterial diastólica fueron significativamente menores entre los sujetos que inhalan los aceites esenciales en comparación con los individuos en los otros dos grupos. Presiones arteriales nocturnas fueron similares entre los tres grupos. El grupo de aceite esencial también tuvo una disminución significativa en los niveles de cortisol salivar cuando se compara con los otros dos grupos. Los autores llegaron a la conclusión (Basada en la Evidencia Medicina Complementaria y Alternativa de 2012) que "los aceites esenciales puede tener efectos de relajación para controlar la hipertensión."

### Estudio tres

Cuarenta y dos individuos con presión arterial alta fueron asignados a un grupo en el que se inhalan aceites esenciales por 2 minutos dos veces al día durante 3 semanas (22 participantes) y para un grupo de control (20). La combinación de aceites esenciales incluido ylang ylang, limón y lavanda, mientras que el grupo control inhaló una fragancia cítrica artificial. En el grupo de aceite esencial, la presión arterial diastólica sistólica mejoró, al igual que la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Este último factor se asocia con la salud del corazón, la diabetes y otras enfermedades graves. Los autores llegaron a la conclusión (Diario de la Academia Coreana de Enfermería) que la "aromaterapia es eficaz en la reducción de la presión arterial sistólica" y la variabilidad de la frecuencia cardíaca.

### Referencias

Brokl M, Fauconnier ML et al. Improvement of ylang-ylang essential oil characterization by GCxGC-TOFMS. *Molecules* 2013 Jan 30; 18(2): 1783-97

Cha JH, Lee SH, Yoo YS. Effects of aromatherapy on changes in the autonomic nervous system, aortic pulse wave

velocity and aortic augmentation index in patients with essential hypertension. Journal of Korean Academy of Nursing 2010 Oct; 40(5): 705-13 Hongratanaworakit T, Buchbauer G. Evaluation of the harmonizing effect of ylang-ylang oil on humans after inhalation. Planta Medica 2004 Jul; 70(7): 632-36

Kim IH, Kim C et al. Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. Evidence Based Complementary and Alternative Medicine 2012; 2012:984203.

### **Propiedades en cosmética:**

El aceite esencial de ylang ylang Se usará en poca cantidad ya que su fragancia puede llegar a ser demasiado penetrante. Este aceite esencial le va bien a todo tipo de pieles, regula el sebo de la piel y la tonifica. Lo podemos incluir en nuestra crema para conseguir un efecto antiarrugas y antimanchas. Nos conviene también en prevención de estrías. Favorece el crecimiento capilar y da brillo al cabello apagado y marchito. Es también un tónico para las uñas.

- **Pieles maduras:** podemos añadir 1 gota de aceite esencial de Ylan Ylang en la dosis diaria de nuestra crema facial.
- Cuidado capilar: para el cabello podemos preparar una mascarilla, se ponen al baño María 20 gr. de manteca de karité, cuando esté completamente deshecha, le añadiremos 20 gr. de aceite de coco y 8 gotas aceite esencial. Lo aplicamos por todo el cabello y dejaremos 1 hora mínimo.

### **Sistema nervioso:**

El aceite esencial de ylang ylang es el aceite del buen humor, la euforia y el bienestar. Nos puede ser de ayuda en caso de estrés, angustias o frustraciones. Es el aceite de las personas que no son

capaces de desconectar fácilmente, del trabajo o de pensamientos negativos. Ayuda a conciliar el sueño.

- En un difusor se echan unas 4 gotas de aceite esencial de Ylang Ylang
- En la bañera, echaremos 10 gotas de aceite esencial de Ylang Ylang.
- En el interior de las muñecas, diluido con afc echaremos 1 gota en cada una, y 1 gota en el plexo solar (debajo del esternón).
- En la planta de los pies, con afc, echaremos 2 gotas de aceite esencial y masajear.
- Todo lo largo de la columna vertebral, se diluyen 4 gotas de aceite esencial de Ylang Ylang en afc y masajear.
- En aceite corporal, en un frasco de 100 ml. echaremos algún afc y 50 gotas de aceite esencial Ylang Ylang.

### **Mezclas doTERRA que contienen Ylang-Ylang**

Console

Elevation

Serenity

Whisper

Peace(paz)

In Tune

Solace