



incienso

 Introducción

Incienso u olíbano, son nombres que hacen referencia al aceite esencial que se extrae de la destilación de la resina del pequeño árbol *Boswellia carterii* o *Boswellia frereana* (sinónimos), originario de África.

Dioscórides la describió como una droga increíble que podía “llenar el vacío de las úlceras”

No se debe confundir con las sustancias típicamente conocidas para quemar, estas son mezclas de resinas a las que después se le añaden sustancias aromáticas.



 **Moléculas**



Monoterpenos:
α-tuveno, α-pineno, limoneno



Sesquiterpenos:
β- cariofileno

✓ **Acciones**

Energizante, antidepresivo

Cicatrizante

Immunoestimulante



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



Apatía, depresión, ansiedad, meditación

Aromadifusión: añadir 5 gotas al aromadifusor

Vía inhalatoria: inhalar directamente del envase

Vía tópica: añadir 5 gotas de AE en 10 ml de AV, aplicar 2 o 3 gotas del preparado y masajear en la boca del estómago, espalda y pies.



Cicatrización de heridas y úlceras

Vía tópica: en formulados farmacéuticos/ añadir 1 o 2 gotas en una cucharada de miel y dejar actuar sobre la zona (bajo supervisión)



Sistema inmunitario debilitado

Vía tópica: aplicar diluido



Precauciones y contraindicaciones

En situaciones especiales (embarazo, pediatría, pacientes polimedicados...)
utilizar bajo la supervisión de un/a especialista