

Aceite esencial de incienso: beneficios para la salud y más

¿Para qué sirve el aceite esencial de incienso?



El aceite esencial de incienso se ha utilizado desde la antigüedad con fines sagrados y medicinales.

Un [aceite esencial](#) comúnmente utilizado en [aromaterapia](#), el aceite de incienso se obtiene típicamente de la resina del árbol *Boswellia carterii* o *Boswellia sacra*. También llamado olibanum, el aceite de incienso tiene un aroma dulce y amaderado y a veces se usa para aliviar el estrés.

Comúnmente conocido como

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

- Incienso
- *Boswellia carterii*
- *Boswellia sacra*
- Olibanum

En aromaterapia, se cree que inhalar el aroma de un aceite esencial (o absorberlo a través de la piel) envía mensajes al sistema límbico, una región del cerebro que influye en nuestras emociones y sistemas nerviosos. Los defensores sugieren que los aceites esenciales pueden afectar una serie de factores biológicos, como la frecuencia cardíaca, los [niveles de estrés](#), la [presión arterial](#), la respiración y la función inmune .

El aceite esencial de incienso también se usa como ingrediente en perfumes, incienso y productos para el cuidado de la piel.

¿Para qué se usa?

En aromaterapia, el aceite de incienso se usa típicamente para las siguientes condiciones:

- [Ansiedad](#)
- Resfriados
- Toses
- Indigestión
- Úlceras

El aceite esencial de incienso también se usa para aliviar el estrés y aliviar el dolor.

Cuando se usa como ingrediente en productos para el cuidado de la piel, se dice que el aceite esencial de incienso trata la piel seca y reduce la aparición de arrugas, manchas, cicatrices y estrías.

Beneficios para la salud

Si bien las investigaciones preliminares sugieren que el aceite esencial de incienso puede ofrecer

ciertos beneficios para la salud, actualmente hay una falta de investigación que pruebe los efectos del aceite de incienso en la salud. Se ha estudiado un componente del incienso, el ácido boswélico, por sus propiedades antiinflamatorias y antitumorales. Aquí hay un vistazo a la ciencia.

Cáncer

La investigación de laboratorio en células humanas indica que el aceite esencial de incienso puede poseer propiedades inmunoestimulantes y de lucha contra el cáncer que podrían ayudar en la protección contra el cáncer de mama y el cáncer de páncreas . Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos estudios se realizaron en un laboratorio (y no en personas) y no probaron el uso aromaterapéutico del aceite de incienso. Se necesita más investigación.

Una combinación de aceites esenciales, incluido el aceite de incienso, puede ayudar a dormir en personas con cáncer, según un estudio publicado en *Complementary Therapies in Clinical Practice* en 2016. Para el estudio, las personas con cáncer recibieron dispositivos inhaladores personales que contienen aceites esenciales.

De los que usaron el dispositivo, el 64% tuvo una mejora de al menos un punto en la escala de sueño. Una mezcla de aceites esenciales que se encontró efectiva incluía incienso (*Boswellia carterii*), mandarina (*Citrus reticulata*) y lavanda (*Lavandula angustifolia*).

Osteoartritis

El incienso parece tener propiedades antiinflamatorias y varios estudios han examinado su uso para la osteoartritis y el dolor de rodilla.

Una revisión de 2018 de estudios publicados encontró que el extracto de *Boswellia serrata* muestra una reducción del dolor clínicamente significativa para el uso a corto plazo. Sin embargo, faltan estudios que demuestren su eficacia para la reducción del dolor a largo plazo.

Posibles efectos secundarios

Se necesita investigación para evaluar los posibles beneficios y riesgos. La ingestión de aceite esencial de incienso puede tener efectos tóxicos y no se recomienda, a menos que esté bajo la supervisión de un médico.

Además, algunas personas pueden experimentar irritación o una reacción alérgica al aplicar aceite esencial de incienso en la piel. Se debe hacer una prueba de parche en la piel antes de usar cualquier aceite esencial nuevo. Además, los aceites esenciales no deben aplicarse a la piel sin diluir.

Las mujeres embarazadas o lactantes y los niños deben consultar a sus proveedores de atención

médica antes de usar aceites esenciales .

También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección con aceite esencial de incienso y evitar o retrasar la atención estándar puede tener graves consecuencias.

Dosis y preparación

No existe una dosis estándar o recomendada para el aceite esencial de incienso.

Cuando una o dos gotas se combinan con un aceite portador (como aceite de jojoba, almendras dulces o aguacate), el aceite esencial de incienso se puede aplicar a la piel o agregar a los baños en pequeñas cantidades.

El aceite esencial de incienso también se puede inhalar después de rociar una o dos gotas de aceite sobre un paño o tejido, o mediante el uso de un difusor o vaporizador de aromaterapia.

En aromaterapia, a menudo se usan otros aceites esenciales en combinación con incienso.

Qué buscar

Los aceites esenciales no están regulados por la FDA y no tienen que cumplir con ningún estándar de pureza. Cuando compre aceites esenciales, busque un proveedor que destile su propio material o trate directamente con destiladores acreditados y use cromatografía de gases y espectrometría de masas (GC / MS) para analizar la calidad del producto.

Al comprar aceite esencial de incienso puro, revise la etiqueta de su nombre latino, *Boswellia carterii* o *Boswellia sacra*. No se deben enumerar otros ingredientes de aceites. Si ve otro aceite, como aceite de coco fraccionado, aceite de jojoba o aceite de almendras dulces, el incienso se diluye y no debe usarse en un difusor.

Los aceites esenciales deben envasarse en una botella de ámbar oscuro o cobalto y almacenarse fuera de la luz solar.

Referencias:

1. Al-yasiry AR, Kiczorowska B. [Incienso - propiedades terapéuticas](#) . *Postepy Hig Med Dosw (en línea)* . 2016; 70: 380-91.
2. Ren P, Ren X, Cheng L, Xu L. Los [aceites esenciales de incienso, aguja de pino y geranio suprimen la progresión tumoral a través de la regulación de la vía AMPK / mTOR en el cáncer de mama](#) . *Oncol Rep.*2018; 39 (1): 129-137. doi: 10.3892 / or.2017.6067
3. Ni X, Suhail MM, Yang Q, et al. [El aceite esencial de incienso preparado a partir de la hidrodestilación de resinas de goma de Boswellia sacra induce la muerte celular de cáncer](#)

- [de páncreas humano en cultivos y en un modelo murino de xenoinjerto](#) . *Complemento BMC Altern Med.* 2012; 12: 253. doi: 10.1186 / 1472-6882-12-253
4. Dyer J, Cleary L, Mcneill S, Ragsdale-low M, Osland C. [El uso de aromasticks para ayudar con los problemas del sueño: una encuesta de experiencia del paciente](#) . *Complemento Ther Clin Pract.* 2016; 22: 51-8. doi: 10.1016 / j.ctcp.2015.12.006
 5. Liu X, Machado GC, Eyles JP, Ravi V, Hunter DJ. [Suplementos dietéticos para el tratamiento de la osteoartritis: una revisión sistemática y metaanálisis](#) . *Br J Sports Med.* 2018; 52 (3): 167-175. doi: 10.1136 / bjsports-2016-097333
 6. Ammon HP. [Ácidos Boswellicos y su papel en las enfermedades inflamatorias crónicas](#) . *Adv Exp Med Biol.* 2016; 928: 291-327. doi: 10.1007 / 978-3-319-41334-1_13
 7. Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos. [Aromaterapia](#) . Actualizado el 5 de diciembre de 2017.
 8. Mehrzadi S, Tavakolifar B, Huseini HF, Mosavat SH, Heydari M. [Los efectos de la resina de goma Boswellia serrata en el perfil de glucosa y lípidos en sangre de pacientes diabéticos: un ensayo clínico aleatorizado doble ciego controlado con placebo](#) . *J Evid basado Integr Med.* 2018; 23: 2515690X18772728. doi: 10.1177 / 2515690X18772728