

Frankincense: Guía de Bienestar, Usos y Evidencia Científica

El aceite esencial de frankincense, derivado de la resina de árboles *Boswellia*, es un pilar de la aromaterapia moderna. Se destaca por su capacidad para promover la calma emocional y la salud de la piel, aunque es crucial distinguir su uso aromático de los extractos medicinales y comprender sus protocolos de seguridad.

IKARO



Aplicaciones y Beneficios para el Bienestar



Calma Mental y Enfoque

Reduce el estrés y la ansiedad al actuar directamente sobre el sistema límbico del cerebro.

Regeneración y Cuidado de la Piel

Promueve la producción de colágeno y la renovación celular, ayudando a reducir arrugas y manchas.



Alivio de la Inflamación

Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a mitigar dolores articulares y musculares mediante masajes o difusión.



Ciencia, Mitos y Seguridad

Aceite Esencial ≠ Extracto de Resina



El aceite esencial no suele contener ácidos boswélicos, los compuestos asociados a efectos antitumorales.

Evidencia sobre el Cáncer



No es una cura; los resultados positivos son principalmente preclínicos (en células y animales).

Protocolo de Uso Seguro

Uso Sugerido	Cantidad de Aceite Esencial	Base (Aceite Portador)
 Rostro / Piel Sensible	 1 gota	 1 cucharadita (5ml)
 Masaje Corporal	 2-3 gotas	 1 cucharadita (5ml)
 Inhalación de Vapor	 2-3 gotas	 Tazón con agua caliente

Diluir siempre al 1-2% en aceite portador y realizar una prueba de parche cutáneo.