



Perfumes Medicinales. Arte y Misterio

Perfumes Medicinales. Arte y Misterio

Manuela Plasencia Cano



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: octubre 2026

Depósito legal: SE 4408-2026

ISBN: 979-13-7067-303-1

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Manuela Plasencia Cano

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Dedicado a mis nietas, Carmen y Carla.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
¿CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ?.....	13
INTRODUCCIÓN	21

PRIMERA PARTE:

EL ORIGEN PERFUMADO DE LA MEDICINA 25

EL PERFUME COMO MEDICINA.....	27
EL PERFUME A TRAVÉS DEL TIEMPO	31
LA AUTOPISTA NARIZ – CEREBRO	53
MUJERES QUE PERFUMARON LA HISTORIA.....	63
TALLER DE PERFUMES A TU ALCANCE (HÁZLO TÚ).....	79
EPÍLOGO	83

SEGUNDA PARTE:

PLANTAS, ACEITES Y AROMAS MEDICINALES 85

TRADICIÓN Y CIENCIA, LA PAREJA PERFECTA.....	87
PLANTAS MEDICINALES. MITOS Y REALIDADES	91
EL ALMA DE LAS PLANTAS: LOS ACEITES ESENCIALES	123
AROMATERAPIA MODERNA	143
TALLER DE LOCIONES Y ELIXIRES A TU ALCANCE	151
EPÍLOGO	157

TERCERA PARTE:

LA INVENCIÓN DE LA COLONIA..... 161

SECRETOS DE BOTICARIOS..... 163

EL AGUA DE HUNGRÍA 167

LA BOTICA DE SANTA MARÍA NOVELLA 173

EL BOTICARIO FEMINIS 179

TALLER DE COLONIAS: HAZLO TÚ..... 195

EPÍLOGO 199

CUARTA PARTE:

EL ARTE CREATIVO DE LOS PERFUMES 201

EL LENGUAJE SILENCIOSO DE LOS PERFUMES 203

LA CREACIÓN DEL PERFUME EN TRES ACTOS 207

EL GPS DE LOS AROMAS 217

EL BOOM DE LOS PERFUMES..... 227

CREA TU PROPIO PERFUME. HAZLO TÚ..... 241

EPÍLOGO 247

AGRADECIMIENTOS..... 251

PRÓLOGO

Hay libros que se leen con los ojos y libros que se escriben con el alma. Este que tienes entre tus manos pertenece a la segunda estirpe; es un tratado sensorial, una invitación a recorrer la historia de la humanidad a través de sus aromas, sus remedios y sus secretos más íntimos.

Manuela Plasencia, farmacéutica de formación y alquimista de vocación, nos conduce por un viaje extraordinario que comienza en el Paleolítico y llega hasta nuestros días, demostrando con rigor científico y prosa evocadora que las plantas han sido —y siguen siendo— el botiquín de la humanidad. Pero este no es un libro nostálgico ni anacrónico: es un reencuentro lúcido con el poder natural de lo sencillo, donde tradición y ciencia no se confrontan, sino que dialogan.

A lo largo de cuatro partes magistralmente estructuradas, la autora teje una narrativa que abarca desde el origen perfumado de la medicina hasta el arte creativo de los perfumes contemporáneos. Descubrimos cómo los aceites esenciales fueron utilizados por egipcios, chinos, griegos y romanos; cómo los boticarios medievales guardaron celosamente el conocimiento botánico mientras fuera reinaban las sangrías y los exorcismos; y cómo pioneros como René-Maurice Gattefossé sentaron las bases científicas de la aromaterapia moderna tras curarse una grave quemadura con aceite de lavanda.

Lo que distingue esta obra es su equilibrio perfecto entre erudición histórica, precisión científica y aplicabilidad práctica.

Manuela no se limita a narrar: explica la composición química de los aceites esenciales, desmonta mitos peligrosos sobre la inocuidad de lo natural, advierte sobre contraindicaciones y ofrece al lector herramientas concretas mediante talleres prácticos al final de cada parte. Porque saber que la menta puede provocar insomnio o que el romero está contraindicado en el embarazo, no es pedantería académica: es responsabilidad sanitaria.

En tiempos donde las redes sociales propagan bulos y la publicidad engañosa confunde a la sociedad, contar con una voz autorizada como la de Manuela Plasencia es un privilegio. Su mensaje es claro: entre la tradición ancestral y la investigación moderna no hay contradicción, sino una alianza poderosa que puede convertir al lector en «alquimista de su propio bienestar».

Prepárate para viajar por jardines medicinales del Renacimiento, boticas florentinas, laboratorios de destilación y la autopista invisible que conecta tu nariz con tu cerebro. Vas a aprender a leer etiquetas de aceites esenciales, a distinguir un producto puro de una fragancia sintética, y a crear tus propias lociones, elixires y perfumes.

Este libro huele a romero, a lavanda, a incienso y a sabiduría. Ábrelo despacio. Respira hondo. Y déjate llevar por el universo aromático donde lo invisible sana, lo antiguo nos guía y la información contrastada se convierte en libertad.

Gerardo Stübing Martínez
Profesor Titular de Botánica
Facultad de Farmacia. Universitat de València

¿Cómo he llegado hasta aquí?

Vivir en un pueblo pequeño, de esos que apenas llegan a los mil habitantes, es como tener un billete de primera clase para ver la naturaleza en vivo y en directo. Allí todo se percibe distinto: los ojos se afinan, el olfato se educa, los días se alargan y hasta el corazón late de otra manera.

Recuerdo a un paisano que, sin gafas, distinguía una vaca a kilómetros de distancia, mientras yo apenas reparaba en las montañas nevadas que me rodeaban. Con el tiempo aprendí a mirar como ellos: con emoción y con atención; con esa curiosidad que te hace descubrir que cada árbol, cada flor y cada sendero tienen algo que contarte.

Los olores que se perciben en el campo tampoco tienen comparación: el prado recién segado, la lavanda en flor, el romero al sol... nada que ver con el humo de los coches o el metro en las grandes ciudades a la hora punta. En pocos meses, afinando la mirada, supe apreciar con detalle cada pequeño cambio en los árboles, en las flores, en los caminos y en las montañas; porque ya no los miraba con indiferencia; esa, creo que, es la clave para ver más allá de tu nariz. El olfato, créeme, también se entrena.

Soy boticaria rural por convicción y por elección; he vivido más años en pueblos que en ciudades, y lo digo con orgullo; aunque a veces me he sentido un poco incomprendida y discordante.

El trato directo y continuado con las personas que se acercan a una farmacia rural, saber sus nombres y sus circunstancias vitales, marca una diferencia esencial en la relación: se genera complicidad y cercanía. Son dos palabras que refuerzan la eficacia de

cualquier tratamiento médico, psicológico o farmacológico. En los pueblos, esa connivencia funciona.

Mi llegada al pueblo, siendo yo veinteañera, a un pueblo ganadero, fue ciertamente inusitada. Sus habitantes, acostumbrados a una figura masculina, distinguida, distante y ausente en la botica; se encontraron con una jovencita de ciudad, accesible, competente, afable y colaboradora, que además se quedaba a vivir entre ellos. Me preguntaban cómo tenían que llamarme: boticaria, farmacéutica o Doña Manuela. Yo dije que Manuela; pero ellos en principio decidieron llamarme «la de la farmacia». Y así me quedé.

¿Sabes cuál es la diferencia entre ser boticaria y
ser farmacéutica?

Una es artesana y la otra es científica
¡¡Yo quiero ser las dos cosas a la vez!!

Arte y ciencia unidos es el camino más corto
hacia el ingenio.

Los boticarios eran artesanos que dominaban las fórmulas secretas para elaborar remedios a base de plantas medicinales, de las que alivian los males de los enfermos. «Boticario y Boticaria» sigue siendo la denominación habitual y coloquial que se estila en los pueblos; y a mí me gusta. Los farmacéuticos son licenciados universitarios desde el siglo XIX, estudian 5 años de carrera para obtener la licenciatura y pueden seguir progresando hacia el doctorado. Conocemos la historia de los medicamentos, su composición, la evolución de la industria farmacéutica y todo sobre los avances científicos en materia de salud. «Farmacéuticos» es la denominación actual vigente.

Soy farmacéutica porque he estudiado en la universidad para adquirir los conocimientos necesarios para ejercer mi polifacética profesión; pero me encanta hacer mi trabajo combinando ciencia y técnica de vanguardia con arte y misterio al estilo antiguo. Es por eso, que las fórmulas magistrales y los preparados cosméticos que se vendían en mi farmacia, los hacía yo misma. Lo mismo

elaboraba una crema de manos con aloe vera, como una leche corporal a base de almendras dulces, una crema con caléndula para quemaduras, un linimento con romero para reumatismo o un perfume medicinal a base de lavandas en flor para favorecer el sueño de niños y mayores. Desde luego, podía comprarlos a un almacén mayorista; pero me gustaba entregar algo más que un consejo farmacéutico a mis queridos convecinos.

¡¡Era una sensación única!!

Al día siguiente, venían tan contentos y agradecidos, a decirme que había sido muy eficaz la fórmula. Y la había hecho con mis propias manos, con cariño, con intención y con mi formación de boticaria/farmacéutica.

En una farmacia de pueblo solo hay *jaleo* cuando es día de consulta médica. En los pueblos más pequeños el médico iba solo 2-3 veces por semana; en los más poblados, el médico vivía en el entorno y pasaba consulta todos los días. En esos casos, mi relación con los médicos era mucho más que profesional; nos hacíamos amigos.

El horario de la farmacia era de 24 horas; día y noche; guardia permanente durante años y sin vacaciones. Yo vivía a las afueras del pueblo. La verdad es que las llamadas nocturnas eran escasas y casi siempre justificadas. En muchas ocasiones, me llamaron de madrugada para dispensar calcio intravenoso a los ganaderos para las vacas recién paridas, que estaban *baldadas* y no se podían poner en pie. En realidad, había más vacas que personas censadas en el municipio.

Hice algo inaudito para los habitantes del pueblo. Me puse de acuerdo con el farmacéutico de otro pueblo cercano con farmacia (a 20 Km) para hacer guardias los fines de semana y muchos protestaron reclamando un servicio permanente día y noche; pero fue un alivio para mí, lo entendieron y la situación mejoró considerablemente. Estoy hablando de hace más de 40 años; ahora todo ha cambiado.

En esas circunstancias, los meses y los años pasan lentos y son largos; hay tiempo para todo ¡¡Sí, para todo!! Hice decenas de cursos profesionales a distancia, me suscribí a muchas revistas científicas y repasé a conciencia todas las asignaturas de mi carrera. Hice resúmenes y esquemas para tener muy claro lo técnicamente correcto para cada problema de salud y lo incorporé a mi día a día. Participaba en las ferias de ganado, fiestas campestres y celebraciones. Pronuncié charlas y conferencias de interés sanitario en la iglesia y en la escuela; porque no había otros locales.

Puedo decir que nunca he dejado de estudiar; eso me ha permitido evolucionar al ritmo de la sociedad sin estancarme y seguir las nuevas tendencias de mi profesión en primera fila.

He tenido el privilegio de estudiar en la Universidad Complutense de Madrid (UCM) en un momento en el que daban clase en las aulas de la Facultad de Farmacia un grupo de profesores reconocidos como notables y excepcionales: Rivas Goday en botánica, Doadrio en química inorgánica, Trigo en orgánica, Folch You en historia, Santos Ruiz en bioquímica y tantos otros. Fue una promoción llena de grandes alumnos, investigadores y docentes. No puedo olvidar a la Dra. Faus y al Dr. Machuca que fueron pioneros en la atención farmacéutica enfocada a los pacientes y marcaron una estela profunda en mi evolución profesional. Dejo aquí mi agradecimiento y reconocimiento a todos por conseguir abrir mi mente hacia el cuidado de las personas con problemas de salud y a promover hábitos saludables entre la población.

Observando el abuso del bicarbonato que se producía en el pueblo, me sobresaltó una alerta sobre la influencia nefasta que tiene esa costumbre para el riñón y para algunos tratamientos, originando pérdidas en la eficacia de algunos medicamentos. Ni corta, ni perezosa, me propuse compartirlo y comunicarlo a mis colegas y lo hice escribiendo un artículo para una de las múltiples revistas farmacéuticas que recibía. Mi sorpresa mayúscula fue que

me lo publicaron y que me felicitaron desde la editorial. Desde entonces, no he parado de escribir y de publicar; lo admito, es una satisfacción incomparable. Con el paso del tiempo supe que el bicarbonato, que me pedían en la farmacia por kilos, no era para las personas; sino calcio para las vacas.

No deja de sorprenderme que desaprovechemos lo que la naturaleza nos ofrece, por el mero hecho de que sea gratis o barato; ¡¡como si fuera incompatible con la modernidad y la tecnología!! En los pueblos, muchas plantas están al alcance de la mano; solo tienes que caminar por un sendero y allí están. Tampoco quiero decir que haya que salir al campo a coger plantas útiles para determinados problemas de salud, en vez de comprarlos en la farmacia o ir al médico. Mi mensaje es que conviene conocer las plantas medicinales y las comestibles, como legado eterno entre generaciones para mantener vivo ese conocimiento; aunque solo sea porque es un regalo de la naturaleza.

Soy una ardiente defensora del uso de las plantas medicinales como primera alternativa terapéutica. Desde mi farmacia siempre he sido fiel al juramento hipocrático: «*Primum non nocere*» («Primero no hacer daño»), seleccionando siempre la mejor opción, y la más inocua, para aliviar los males de las personas que acudían a pedirme consejo.

Es un hecho que muchas plantas medicinales han demostrado con estudios científicos que nuestros antepasados acertaron en la mayor parte de sus efectos terapéuticos; aunque reconocemos algunos errores y confusiones. Que entidades o instituciones europeas como la EMA, la ESCOP, la Farmacopea Europea, la SEFIT, INFITO o el Consejo General de Farmacéuticos avalen la Fitoterapia, en pleno siglo XXI, es la mejor garantía de que no estamos errados. Tanto PubMed como Google Scholar (Académico) o servidores de la IA, ofrecen numerosos enlaces para ver y leer estudios o ensayos clínicos relacionados con plantas aromáticas. Es muy significativo

que se hayan registrado y autorizado **192** productos de origen vegetal en la AEMPS, Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, como medicamentos fitoterápicos, con el respaldo del Real Decreto RD 1345/2007.

Después de muchos años y de residir en varios pueblos, la vida me llevó a una ciudad: Alcalá de Henares (Madrid) y al Real Jardín Botánico de la Universidad (UAH). En el verano del año 2021, su director Manuel Peinado, me ofreció ocuparme como voluntaria del diseño de un Jardín Medicinal en un espacio denominado «Jardines Cisnerianos» porque reproducen exactamente el Patio de Santo Tomás del Rectorado de la Universidad de Alcalá bajo la dirección del cardenal Cisneros. Lo hice. Se inauguró el día 23 de junio de 2023 y estoy muy orgullosa de haber concluido un trabajo original y singular para la posteridad.

Paralelamente, organicé varios «Talleres de Perfumes Florales» que tuvieron una gran aceptación y que sigo realizando en diferentes localidades.

Puedo decir que la vida me ha dado todo tipo de experiencias, grandes éxitos, algunos fracasos y unos cuantos disgustos; he dejado mi huella en pueblos y ciudades; he ejercido la profesión de farmacéutica en sus numerosas facetas y de todas me he llevado afecto, reconocimiento y satisfacciones.

He recogido gran parte de mi vida profesional en mi página web: <https://manuelaplasencia.es/>

Afortunadamente, el interés por los recursos naturales y por las plantas medicinales ha resurgido con una fuerza inusitada; después de muchos años olvidada y denostada.

Ahora, tengo la sensación de que todo lo que la vida me ha enseñado y todo lo que he podido experimentar se irá conmigo. No quiero que el sentimiento ni la pasión con la que he llegado hasta aquí se esfume. Os dejo una parte de mi herencia boticaria en este libro.

De los bosques proceden los aromas; y el hombre, no contento con la perfección de la Naturaleza, los mezcló y los compuso, y así nacieron los perfumes.

Plinio el Viejo, Historia Natural, libro XIII, 1

INTRODUCCIÓN

¿Te has preguntado alguna vez por qué un aroma puede hacerte llorar, reír o sanar?

Imagina abrir una antigua botella de cristal, y que su contenido te transporte siglos atrás, a un templo egipcio, una farmacia medieval o una botica árabe. Hay aromas que desaparecen en unos segundos y otros que permanecen toda una vida.

Basta abrir un pequeño frasco para regresar a la infancia, revivir un jardín perdido o sentir la presencia de alguien que ya no está. El perfume posee una extraña capacidad para despertar la memoria, conmover las emociones e incluso aliviar el cuerpo. ¿Cómo puede un simple aroma ejercer semejante poder? Ese es el poder invisible del perfume; una mezcla de arte, ciencia y algo que no se puede medir con instrumentos, pero que impacta en el cuerpo y en el alma. La respuesta se encuentra en una historia fascinante donde se entrelazan la botánica, la farmacia, la medicina, la historia y el arte. Ese es el viaje que comienza en estas páginas.

La mayoría de las personas piensan en los perfumes como un capricho sensorial; algo que te pones para oler bien, quizá para seducir o para dejar huella.

¿Y si te dijera que algunos perfumes tienen efectos medicinales?

Los aceites esenciales —extraídos con precisión de plantas medicinales— han sido usados durante siglos no solo para perfumar, sino para tratar dolencias físicas, emocionales y espirituales.

Si sientes fascinación por lo invisible; si alguna vez has intuido que hay algo más detrás de ese pequeño frasco que huele a lavan-

da, a incienso o a romero, te invito a descubrir la historia oculta, la medicina olvidada y el misterio perfumado que habita en los aceites esenciales.

Este libro es el resultado de una obsesión, lo confieso, por los aromas que curan. A lo largo de años he investigado, ensayado y preguntado a herboristas, científicos y perfumistas. Lo que encontrarás aquí es una síntesis apasionada y rigurosa, escrita con la misma intención con la que se elabora un buen perfume: gota a gota, con respeto por la tradición y curiosidad por la ciencia.

Vas a descubrir:

- Qué perfumes antiguos se usaban como medicina y por qué.
- Cómo funciona un aceite esencial a nivel fisiológico y emocional.
- Cuáles son las plantas más poderosas y cómo usarlas con sentido.
- Qué dice la ciencia moderna sobre el impacto de los aromas.
- La estudiada técnica de creación de perfumes con sus peculiaridades.
- Y cómo puedes aprender a crear tus propios perfumes terapéuticos, paso a paso.

A través de estas páginas, vamos a recorrer los pasillos de la historia de los aromas: desde los laboratorios de los boticarios florentinos hasta los secretos de la Santa María Novella en Florencia; desde la búsqueda de la eterna juventud con el Agua de Hungría hasta el conflicto que enfrentó a los herederos de la rivalidad Femenis-Farina por la supremacía perfumista.

Este libro no es solo una exploración en el mundo de la perfumería; es un viaje entre el arte, la alquimia y la ciencia médica.

Aquí descubrirás cómo las civilizaciones antiguas utilizaban las esencias para sanar; cómo boticarios y alquimistas crearon remedios con altas dosis de imaginación y de conocimientos cercanos a la superstición o la magia. Entenderás cómo el perfume, lejos de ser un mero capricho olfativo, se convirtió en una herramienta medicinal que trascendió su época.

¿Por qué ahora? Porque estamos volviendo a lo natural, pero necesitamos hacerlo con criterio. Porque, entre tanto ruido químico y promesas vacías, ha llegado la hora de recuperar el valor auténtico de los perfumes medicinales.

El perfume es arte, misterio y medicina en un mismo frasco. No hay fórmulas mágicas, pero sí conocimiento ancestral y evidencia actual.

Vamos a recorrer un viaje aromático como nunca
habías imaginado.



PRIMERA PARTE:
EL ORIGEN PERFUMADO
DE LA MEDICINA

