

# AROMATERAPIA



## QUE ES LA AROMATERAPIA?

La Aromaterapia es una propuesta terapéutica que utiliza como medios los aceites esenciales de las plantas llamadas aromáticas. Los ACEITES ESENCIALES son el producto de estas plantas, y se extraen por distintos métodos, como la destilación y la presión. Estos aceites son extremadamente volátiles y conservan el aroma característico de la planta de la cual provienen y a la que ellos le confieren su olor. Si bien el término aromaterapia es relativamente moderno el uso de los aceites esenciales se remonta a la antigüedad, encontrándose los Egipcios, los Griegos, Chinos, Hindis, etc., ente aquellos que según hallazgos arqueológico pudieron haber utilizado los aceites esenciales como forma de combatir enfermedades, curar heridas o aliviar dolores. Probablemente los primeros usos estuvieron relacionados a la utilización de los aromas para producir efectos emocionales, descubiertos tal vez por casualidad al quemar ramas, hierbas y resinas.

En muchas culturas los aromas fueron y son utilizados en rituales y ceremonias religiosas, atribuyéndoles propiedades para elevar el espíritu, influir sobre las emociones, la mente, favorecer la creación, etc.

La cuna de la aromaterapia moderna es Francia, en las primeras décadas del siglo XX, con los trabajos del químico René-Gattefossé, quien crea el término AROMATERAPIA. Pero sus trabajos quedan en el olvido, segunda guerra mundial mediante, hasta que el Dr. Jean Valnet, médico francés, comienza sus investigaciones en la década del 50', siendo ese el comienzo de la Aromaterapia actual.

## **Antigua Forma de Curar**

Se trata de una de las más antiguas formas de cura y de alivio de sufrimientos, tanto físicos, como emocionales y espirituales, desenvueltas por el ser humano. Sus registros más antiguos remontan desde la época de las pirámides, y se trataba de una ciencia hermética, o sea, cerrada y solamente enseñada en las casas de Thot.

El propio Hipócrates, padre de la medicina, fue formado en una de estas escuelas, y difundió la utilización de la Aroma terapia por el resto del mundo en aquella época. La Aroma terapia quedó, durante años, en segundo o tercer plano, pues con la llegada de las industrias químicas muchas cosas cambiaron, pero, hace cerca de 50 o 60 años, la Aroma terapia reinició su recalentamiento, y actualmente en Europa es una de las materias enseñadas en el curso de Medicina convencional, y existe hasta la especialización médica en aroma terapia, o sea, una ciencia muy respetada.

## **METODOS DE AROMATERAPIA**

Los aceites esenciales de aromaterapia constituyen la esencia de una sola planta y, por lo general, se extrae por destilación al vapor. Cada planta desprende su propio aceite esencial, sean hierbas, especies, resinas, hojas o flores. Los aceites esenciales han sido usados desde la antigüedad, tanto por sus propiedades curativas como por sus fragantes aromas. Pueden usarse a muchos niveles: síquico, emocional, mental y espiritual. Son ideales cuando se usan en combinación con otras terapias o, simplemente, por sí mismos.

## **CON QUE TRABAJA LA AROMATERAPIA?**

La aromaterapia trabaja con aceites esenciales puros y aceites portadores puros.

### **QUE SON ACEITES ESENCIALES PUROS?**

Son los "aceites" destilados a través del vapor, de alguna parte de las plantas, y que poseen por así decir, el "ALMA" de la planta, pues encierran en sus gotas todo el poder curativo y/o tóxico que una planta puede tener. Deben ser siempre puros y de fuentes muy confiables, pues sirven para el tratamiento y alivio de diversas enfermedades y reacciones.

### **QUE SON ACEITES PORTADORES?**

Son aceites vegetales puros, obtenidos de la primera prensada a frío, manteniendo por lo tanto todas las propiedades hidratantes y fisiológicas intactas. Sirven para conducir la administración de los aceites esenciales, ya sea a través de masajes, baños, inhalaciones, saunas, pies en remojo, etc.

## **COMO PODEMOS APROVECHAR LOS BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA?**

Podemos, a través del estudio profundo de la química de los aceites esenciales, detectar cual es el aceite más indicado para nuestro problema, y cual es la forma de utilización mas adecuada.

### **PODEMOS USAR LA AROMATERAPIA PARA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES O SOLAMENTE POR PLACER?**

Es evidente que si. Podemos aromatizar nuestros ambientes de acuerdo con sus vibraciones o finalidades. Podemos, por ejemplo, tornar una sala de recepción de un odontólogo un lugar relajante y agradable, a pesar de aquel ruido estresante del motor.

<b>GUIA PARA EL USO DE LA AROMATERAPIA</b>	
Vía Oral	<p>Se desaconseja la ingestión oral sin control médico puesto que el contacto de las esencias con las delicadas mucosas digestivas puede ser irritante; además, las dosis deben administrarse con atención para evitar el riesgo de intoxicaciones agudas y crónicas. La dosis de las esencias por vía interna es, como media, de 3 gotas por cada toma, con un máximo diario que oscila entre las 5 y las 20 gotas, dependiendo de las dosis utilizadas. Hay que tomarlas antes de las comidas o durante éstas.</p> <p>La ingestión por vía oral es una opción que sólo hay que tener en cuenta cuando sea necesario, es decir, en caso de requerir una curación propiamente dicha de determinadas enfermedades. En cambio, la estimulación energética y la vitalización del cuerpo se obtendrán aplicando los aceites por vía externa, a través de baños, fricciones y masajes, con la difusión en el aire y con la estimulación olfativa, modalidades que también son muy eficaces.</p> <p><b>Precaución: No deben tomarse esencias por vía oral por iniciativa propia y sin control médico.</b></p>
Vía externa	<p>La vía externa es preferible debido a su mayor facilidad de aplicación a seguridad. Además, con la aplicación local, las esencias penetran inmediatamente a través de la piel y actúan de forma directa en los órganos que se encuentran debajo de ésta, sin sobrecargar inútilmente los órganos internos, como el hígado y las mucosas digestivas, como sucede por vía oral. No obstante, no hay que superar las 10 gotas diarias.</p>
Baño	<p>Para un baño aromático, la temperatura del agua debe ser elevada, pero no en exceso. Las esencias se añadirán inmediatamente antes</p>

	de entrar en la bañera, para poder aprovechar al máximo el efecto producido por la evaporación de los componentes volátiles. Se añaden 4 o 5 gotas de la esencia elegida; si se trata de un combinado no hay que superar las 8 gotas. La duración del baño será de unos 20 minutos.
Duchas	Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en el guante de espuma mojado y se fricciona el cuerpo.
Masaje corporal completo o aceite corporal	Los aceites esenciales puros son sustancias concentradas y potentes. Para el masaje, las esencias - una o varias - se añaden, antes de entrar en contacto con la piel, a un aceite básico que, actuando como vehículo, diluye las esencias para evitar reacciones cutáneas y fenómenos irritantes, y permitir el deslizamiento correcto para efectuar el masaje.
<p>Los aceites de base que se utilizan deben tener una alta afinidad con la piel. Por ello se aconsejan los aceites vegetales como el aceite de germen de trigo, de almendras dulces, de avellana, de girasol, de sésamo, de oliva, de pepitas de uva, de maíz, de soja o de cacahuete.</p> <p>Una precisión importante que hay que tener en cuenta es que estén exprimidos en frío, ya que no deben contener residuos de disolventes, derivados del proceso de refinado y de presión, que destruyen las vitaminas liposolubles como las E y F. Se desaconsejan los aceites de origen mineral para hacer masajes, como el aceite de vaselina, que tiene poca afinidad con la piel y tiende a obstruir los poros.</p> <p>Entre los aceites antes mencionados el de pepitas de uva y el de girasol resultan particularmente ligeros y, por lo tanto, de más fácil extensión por el cuerpo. Los aceites de germen de trigo, de oliva o de almendras dulces son más viscosos y por ello más adecuados para el tratamiento de las pieles secas.</p> <p>Los porcentajes de dilución son los siguientes: el contenido de aceite esencial de una mezcla debe oscilar entre el 1 y el 3 %, según el tipo de problema. Los problemas físicos en general requieren una concentración mayor que los estados de naturaleza emotiva y nerviosa.</p> <p>Veamos en la práctica cómo se procede a la dilución. El 1 o 3 % se traduce en estas proporciones: para una cucharada sopera de aceite básico (que equivales a unas 100 gotas), deberemos añadir de 1 a 3 gotas de esencia. Para un masaje global de todo el cuerpo, la concentración de esencia será como se ha indicado antes. Para intervenciones en puntos más precisos, el número de gotas por cucharada podrá ser superior.</p> <p>La temperatura ambiente del lugar donde se practicará el masaje deberá ser agradable,</p>	

<p>no inferior a los 25 grados Celsius; la mano de quien efectúa el masaje deberá estar caliente y el aceite se calentará con el calor de la mano antes de aplicarlo sobre el cuerpo. Hay que tener presente que cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación, y, con ello, mayor es la absorción de la esencia. Esto puede verse favorecido con un baño caliente antes de proceder al masaje.</p>	
Compresas y Emplastes	<p>En una taza de agua caliente o fría, según las necesidades, se vierten de 5 a 8 gotas de esencia. Se sumerge una gasa en agua, se escurre con suavidad y se aplica en la zona afectada. Se utilizará agua caliente para dolores musculares, y agua fría para torceduras, esguinces, fiebre o cefaleas. La compresa se renovará cuando se caliente o se enfríe, según sea el caso. Las compresas de esencias pueden aliviar los dolores, las distorsiones o las hinchazones.</p>
Evaporación	<p>Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en un difusor para esencias, formado por una fuente de calor (lámpara o vela) sobre la que haya un recipiente de cristal con un poco de agua. Con la acción del calor, el agua se evapora y la esencia se volatiliza. No debe verterse directamente la esencia sobre la fuente de calor porque es un producto inflamable.</p>
	<p>También pueden echarse unas gotas de esencia en un pañuelo, una almohada, en especial las esencias balsámicas, en el recipiente de agua de la calefacción, en un humidificador preparado para el uso de esencias o incluso en un nebulizador. Esta práctica de nebulización de esencias en el ambiente tiene un elevado poder antiséptico y es muy útil para purificar el aire de las habitaciones de los enfermos.</p>
Inhalación	<p>Se añaden de 5 a 8 gotas de esencia en un recipiente pequeño con agua hirviendo y se respiran los vapores con un paño sobre la cabeza. Este método es particularmente útil para tratar las afecciones de las vías respiratorias. Use solamente AE puro.</p>
Difusor	<p>Para que no se tape el difusor, debe evitarse el AE viscoso, o bien diluirse con un AE más ligero.</p>
Loción corporal	<p>Para aplicar en todo el cuerpo, añada de 15 a 20 gotas de AE puro por cada onza de loción base (de origen vegetal) sin esencia.</p>
Tónico cutáneo	<p>Mezcle 4 onzas de agua destilada con 20 o 30 gotas de AE puro. Agítese bien con atomizador antes de usar. Evite que caiga en los ojos. Conserve el atomizador refrigerado para aumentar los efectos refrescantes.</p>

Atomizador para refrescar el aire	Mezcle 4 onzas de agua destilada con 40 a 60 gotas de AE puro. Agítese bien antes de usarse.
Fricciones	Se utilizarán 2 o 3 gotas de esencia diluidas en una base alcohólica para fricciones en la región cutánea correspondiente al órgano afectado (por ejemplo, en el tórax para la tos o la bronquitis) hasta calentar dicha zona.
Pediluvios, Maniluvios y Semicupios	Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en un recipiente con agua fría o caliente, dependiendo de las necesidades, y se mantienen los pies sumergidos durante unos 10 minutos. Hay que seguir el mismo tratamiento en el caso de las manos o para el bidé. Irrigaciones internas Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en agua muy caliente, dejándola enfriar durante unos minutos. Se utilizará para lavados vaginales o lavativas.
Enjuagues y Gargarismos	Se añaden de 2 a 3 gotas de esencia en un vaso de agua hervida para enjuagues o gargarismos en caso de inflamación de las mucosas de la boca y de la garganta.

## COMO ACTUAN SOBRE EL ORGANISMO

El sistema olfatorio es un detector, discriminador y elaborador de respuestas a estímulos odoríferos, siendo una función importantísima, no sólo para la alimentación y la reproducción en los animales, sino también para la supervivencia.

Otra función de mucha importancia es la de ser modificador y modulador de la actividad cerebral.

El sentido del olfato se caracteriza por tener la primera neurona de la vía ubicada en la mucosa olfatoria y por lo tanto en contacto directo con el exterior del organismo. Esto lo hace, además de su corta trayectoria, una vía sumamente rápida. Sus conexiones con el sistema límbico y lóbulo temporal le otorgan un importante poder como evocador de recuerdos de alto contenido emocional.

## COMO RECONOCER A LA CALIDAD DE LOS ACEITES

- Es importante saber que para que estos efectos se produzcan, es necesario que los aceites sean naturales. La mejor manera de reconocerlos es el olfato. Pero si aún no se conocen los aromas y se desconoce el origen, algunos detalles pueden ayudarnos:

- Los aceites esenciales son incoloros o de tonos suaves, salvo excepciones, como la manzanilla azul, la mirra de color bordó.
- Los aceites esenciales deben estar envasados en frascos de color ámbar, pues la luz solar altera su composición química y por ende su efecto.
- Los aceites esenciales no se disuelven en agua, por lo tanto si echamos una gota, está quedará flotando.
- El precio de los aceites esenciales varía de uno a otro, siendo este un elemento importante para reconocerlos y dudar de aquellos cuyo costo no los diferencia.