

## **¿Qué es la Aromaterapia?**

Desde tiempos antiguos la naturaleza ha provisto recursos para que el ser humano pueda recuperar o mantener su salud, y fue precisamente en esos tiempos cuando no existía otros recursos como tecnología, medicamentos o médicos especializados que el hombre tuvo que utilizar las hojas, raíces, frutos y semillas de las plantas, probando y experimentando aunque no supiese cómo funcionaban, transmitiendo ese conocimiento de generación en generación.

Hoy tenemos acceso a diferentes fuentes de información y contamos también con estudios que confirman como las plantas pueden ayudar a mejorar nuestra salud.

*La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales de las plantas que con su química natural ayudan no solo en el terreno físico sino también mental. La aromaterapia, terapia que muchos consideran alternativa, se convierte en un medio complementario para ayudar al individuo en diferentes situaciones:*

- Contrarrestar el insomnio
- Reducir el stress
- Disminuir la ansiedad
- Aliviar el dolor
- Quitar la depresión
- Aumentar las defensas inmunológicas
- Corregir problemas estomacales crónicos

Otros padecimientos más

Cada planta posee un aroma característico, un grupo de propiedades e indicaciones en la que puede ser utilizada y su propio valor en el mercado. Es importante señalar que los aceites esenciales no pueden aplicarse directamente sobre la piel ya que son altamente concentrados por lo que será necesario diluirlos en otros aceites o en agua.

También pueden combinarse entre sí y producir sinergias que hagan un efecto más potente y benéfico, y es allí precisamente donde entra la ciencia, creatividad y el arte de la aromaterapia al producir diferentes mezclas.

El principal método de aplicación de la aromaterapia es a través de una dilución en agua caliente, para así que el vapor del agua mezclado con las esencias se absorba por medio del aparato respiratorio. Otra de las maneras en la que estos aceites pueden ser aplicados es a través de la piel utilizando una mezcla de aceites esenciales con aceites base de acuerdo a la necesidad, ya que la piel se convierte en un vehículo y a la vez un protector para introducir los compuestos y propiedades que las plantas poseen sin tener que correr riesgos de efectos secundarios nocivos. Estos aceites penetran a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo (en algunos casos toma tan solo 20 minutos), y tienen la ventaja de

que pueden ser aplicados directamente al área tratar y por lo tanto su beneficio es más rápido que un medicamento tomado vía oral.

Sus principales usos van desde el hogar, estéticas, spas, terapias físicas, rendimiento deportivo, padecimientos de la niñez o vejez, atención a pacientes especiales, cuidado de mascotas, entre otros. La aromaterapia ahora es un tema de actualidad en el cual cada día más personas desean conocer acerca de las propiedades y diferentes aplicaciones de los aceites esenciales y disfrutar así de todos sus beneficios.

## **GUIAS PARA UN USO SEGURO DE LOS ACEITES ESENCIALES**

- 1.** Siempre tener una botella de aceite vegetal como almendras, semilla de uvas, canola, oliva, etc. Cuando se utilicen los aceites, estos pueden diluir los aceites esenciales si ocurriese una reacción adversa. Los aceites no son soluble en agua, por lo tanto, usar agua puede agravar la situación.
- 2.** Mantener los aceites bien cerrados y almacenados en un lugar fresco fuera de la luz. Si se almacenan como es debido pueden durar muchos años.
- 3.** Mantener fuera del alcance de los niños.
- 4.** Los aceites ricos en mentol como la menta, no deben usarse en el área de la garganta y el cuello en los niños. Menores de 30 meses. (2 años 6 meses)
- 5.** Angélica, Bergamota, Toronja, Limón. China, Tangerine y otros cítricos son photo-sensitivos y muchos pueden causar picor o pigmentación oscura de la piel si se expone a la luz solar o rayos ultravioletas entre 3 y 4 días después de haber usado los aceites.
- 6.** Mantener los aceites fuera del área de los ojos y oídos. No manejar lentes de contacto mientras tenga residuos de aceite en las manos.
- 7.** Mujeres embarazadas deben consultar a un profesional de la salud cuando antes de comenzar a usar cualquier tipo de aceite.
- 8.** Personas con condición epiléptica y aquellas personas con alta presión deben consultar un profesional antes de usar los aceites. Tener mayor precaución con Fennel, Albahaca, Wintergreen/birch, Nuez moscada, Romero, Menta, Salvia, Tarragon y Idaho Tansy.
- 9.** Personas con alta presión deben evitar la salvia y el romero.
- 10.** Personas con alergias deben hacerse una pequeña prueba del aceite en un área sensitiva de la piel, como por ejemplo en la parte interna del brazo, antes de aplicarse el aceite en otras áreas. La planta del pie es uno de los lugares más seguros y efectivos para utilizar los aceites.

**11.** Antes de tomar los aceites identificados como GRAS (Generalmente Recomendados como Seguros) internamente, diluya una gota del aceite en una cucharadita de algún líquido soluble en aceite como la miel, el aceite de oliva o leche de soya o arroz. Nunca consuma más de unas cuantas gotas del aceite diluido por día siga las recomendación o supervisión de un profesional de la salud.

**12.** No añada aceite esencial sin diluir directamente al agua de baño. Una manera efectiva es usar un gel base lo cual dispersará el aceite en el agua. Cuando los aceites son aplicados directamente al agua sin dispersar, pueden causar incomodidad en una piel sensitiva debido a que los aceites, al no ser solubles en agua, se mantienen flotando en el tope del agua.

**13.** Mantenga los aceites esenciales fuera de las llamas, chispas o electricidad. Algunos aceites incluyendo el de china, white fir, pino, y menta son potencialmente flameables.

**La Aromaterapia** no vino a ser popular en los Estados Unidos hasta los 80's, cuando los aceites esenciales llamaron la atención de masajistas, terapeutas, los practicantes de la medicina alternativa, la industria comercial y la cosmética.

Hoy, muchas lociones, jabones, "shampoos", pastas dentales, velas, perfumes y productos de belleza que incluyen en sus componentes aceites esenciales aunque hay otros que agregan fragancias sintéticas y se venden desafortunadamente bajo el nombre de Aromaterapia lo cual no produce los mismos efectos terapéuticos.

Cuando adquiera algún aceite esencial lea cuidadosamente la etiqueta verificando lo siguiente:

**Puro** = 100% puro indica que no está diluido

**Natural** = no es sintético es decir que no es artificial y posee todas las propiedades

**País de origen** = generalmente debe provenir del mejor lugar de cosecha

**Orgánico** = ha sido cultivado cuidadosamente sin pesticidas

### **Destilación de los aceites naturales**

La clave para producir un aceite natural de calidad es conservar los delicados componentes de la planta aromática mediante la destilación experta. El proceso adecuado de destilación a vapor —, que implica hacer pasar vapor por el material de la planta y condensarlo para separar el aceite de la planta—, se sigue estrictamente en todos los aceites naturales. Es necesario mantener la temperatura apropiada a lo largo del proceso de destilación, y se vigilan la presión, la duración, el equipo y el tamaño de los lotes de manera estricta. Esto garantiza que los componentes naturales contenidos

en cada producto de aceites naturales tengan los niveles bioactivos más altos y más uniformes.

### ***Inhalación***

A continuación se ofrecen algunas técnicas comúnmente usadas al inhalar aceites para aromaterapia:

Inhale los aceites naturales directamente; simplemente huélalos directamente del frasco.

- Esparza los aceites naturales mediante un dispositivo que los disperse en el aire como un rocío micro fino. Un difusor de aceites naturales que esparce de manera eficaz los beneficios aromáticos de los aceites naturales en el aire sin dañar sus componentes importantes.
- Utilice los aceites naturales con un humidificador. Distribuya unas cuantas gotas de aceite natural en un pañuelo o una tela pequeña y colóquelo frente a la salida de vapor. Evite poner el aceite directamente en el humidificador, pues flotará en el agua en vez de dispersarse con el vapor de agua.
- Vierta agua caliente en un tazón y agregue unas cuantas gotas de aceite natural. Acerque su cara a la parte superior del tazón y cubra su cabeza y el tazón con una toalla, luego respire lenta y profundamente.

### **Aplicación tópica**

Los aceites naturales se pueden aplicar directamente en la piel. Asegúrese de leer la etiqueta antes de usar los aceites de manera tópica, pues algunos aceites se deben diluir primero con un aceite base antes de usarlos.

### **Las áreas claves para la aplicación tópica son:**

- Coronilla
- Sienes
- Detrás de las orejas
- Cuello
- Parte alta de la espalda y espina
- Abdomen

- Sobre los órganos vitales
- Plantas y los empeines de los pies
- Tobillos

### **Los pasos para la aplicación tópica son:**

**1.** Coloque 2 ó 3 gotas de aceite en la palma de su mano o directamente en la zona donde desea aplicarlo.

**2.** Si pone el aceite en su mano, frote las palmas con un movimiento circular y luego masajee el aceite en el punto deseado de la aplicación. Si lo aplica directamente en la zona deseada, masajee el aceite en la piel con un movimiento circular. Repita la operación según sea necesario.

Nota: Los aceites naturales son muy potentes y algunos pueden irritar la piel. Si se presenta irritación, aplique inmediatamente un aceite base o aceite vegetal puro en la zona para diluirlo. Lea las indicaciones en la etiqueta de cada aceite antes de usarlo.

### **Aceites naturales para un mayor bienestar emocional**

El olor es el único de los cinco sentidos que se vincula directamente con el lóbulo límbico —el centro de control de las emociones— del cerebro. Los aceites naturales han sido apreciados durante mucho tiempo por sus efectos energizantes, calmantes y clarificantes sobre el bienestar emocional. Al esparcir los aceites naturales en el aire o al aplicarlos de manera tópica en áreas específicas del cuerpo, las sustancias terapéuticas restablecen el equilibrio en donde el estrés, la depresión o la intranquilidad mental han afectado la función emocional saludable. Para recobrar un estado natural de equilibrio emocional, considere el uso de aceites naturales en la aromaterapia y la terapia de masaje.

Independientemente de su salud emocional, las propiedades terapéuticas que se obtienen de los aceites pueden ayudarle a mejorar o a recuperar un estado óptimo de bienestar emocional.

### **Terapia de masaje**

A continuación se presentan algunas técnicas de uso común para auto-masaje:

***Masaje de la cabeza:*** Frote aceites naturales en la base del cráneo, la coronilla o en las sienes, con un movimiento circular.

**Masaje de la cara:** Coloque unas cuantas gotas de aceites naturales en sus manos y frótelas. Coloque sus manos muy cerca de su cara como si fuera a cubrirla; el calor de sus manos y el aroma de los aceites le ayudarán a relajarse.

**Masaje de la quijada:** Frote 1 ó 2 gotas de aceite en el punto suave que se encuentra justo debajo del lóbulo de su oreja para liberar la tensión indeseable.

**Masaje del torso:** Para subir su energía rápidamente, frote aceites en la zona que se encuentra encima de los riñones.

**Masaje de los pies:** Hay muchos puntos de presión en los pies que corresponden a otros sistemas corporales. Frotar las plantas de los pies con aceites naturales es una manera estupenda de liberar la tensión.

## APLICACIONES

Estos son algunos de los Aceites esenciales utilizados en Aromaterapia y su acción dentro del campo psicológico y energético de la persona. La utilización de estos aceites debe hacerse bajo control de un terapeuta especializado.

**Advertencia:** Nunca se deben ingerir a menos que la etiqueta así lo indique.

**Árbol de té:** Fatiga, agotamiento mental y físico. Falta de emotividad, de creatividad y de fuerza. Para personas que suelen perder con facilidad su energía vital; que han bloqueado sus emociones y se sienten sucias y/o indefensas.

**Geranio:** Pasividad, indecisión, pérdida de la fuerza de voluntad, estancamiento. Para las personas que les cuesta plasmar sus ideas, se bloquean y les falta fuerza para cambiar la situación. Su mente se mantiene en constante actividad, mientras ellas permanecen pasivas y estáticas. Les aporta entusiasmo, concentración, equilibrio, desarrollo de la creatividad. Integra la voluntad y el pensamiento.

**Mirra:** Aislamiento, soledad, incomunicación, orgullo espiritual, resentimiento. Indicada para personas que se retraen por miedo a ser heridas, que temen la intimidad emocional. Pueden ser personas que han escogido un camino de crecimiento que les haga sentirse por encima de los demás, pero que no aplican su sabiduría a su vida

física; no se entregan. La mirra ayuda a restaurar las heridas y borrar las cicatrices emocionales, aportando claridad de visión interna, permitiendo la conexión espíritu-cuerpo; Influye el valor necesario para enfrentarse a sus propios miedos y motivaciones para vivir plenamente.

**Canela:** Frialdad, apatía, fantasías no vividas, inhibición o desinterés sexual. Hostilidad en personas que parecen no interesarse por nada. Viven en su propio mundo de fantasías. Carecen de la capacidad de transformar sus propios sueños en realidad, por haber bloqueado sus sentimientos, emociones y creatividad. Parecen tener los pies firmemente sobre la tierra, pero no concretan ni materializan sus ideas. Separación entre mente y cuerpo. Viven tristes en el pasado.

La canela aporta el equilibrio de la fuerza y la voluntad para materializar las fantasías, facilita y desbloquea la expresión de los sentimientos y emociones más profundos, libera de la apatía y proporciona la calidez necesaria para asumir los compromisos con uno mismo y con los demás. Recupera la alegría y las ganas de vivir el futuro.

**Lavanda:** Agitación, ansiedad, impaciencia, inquietud, desasosiego, angustia, cansancio, abatimiento. Indicado en personas que están desarmonizadas. Para los que están desequilibrados afectivamente, inquietos, irritables, estresados y alarmados

La Lavanda armoniza y equilibra las emociones, ayuda a las prácticas espirituales, aporta paz, armonía, calma, serenidad.

**Romero:** Olvido, desarraigo, aislamiento, desagradecimiento. Para personas a las que les cuesta mucho concentrarse. Para los que no quieren aprender. Son personas hurañas, esquivas, desatentas. En general se produce una desconexión entre el sistema de transmisión de la mente y el cuerpo.

Este equilibra las funciones de transmisión interna y ayuda a vivir positivamente en plena comunicación con uno mismo y con los demás. Cambia los marcos de referencia interna.

**Ciprés:** Frustración, pérdida de voluntad, deseo de muerte, pérdida de los objetivos en la vida, abatimiento, sedentarismo, insatisfacción, fastidio, mal humor, irritabilidad, vejez prematura. Indicado en personas que se sienten viejas, suelen aparentar muchos más años de los que tienen, a quienes los problemas superan en su capacidad de resolución. Pérdida de creatividad y fuerza vital. Este les aporta resistencia, fuerza de voluntad, capacidad creativa, deseos de vivir, vigor, la capacidad de regenerar la fuerza psíquica y física.

**Manzanilla:** Ansiedad, desequilibrio emocional, hipersensibilidad, angustia con opresión en el pecho. Cambios emocionales bruscos. Personas que suelen cambiar de estado de ánimo fácil y rápidamente. Tendentes a las tensiones físicas y trastornos psíquicos.

El estrés forma parte de ellas. Duermen mal, sufren pesadillas y a veces sonambulismo. Se conmueven fácilmente. La manzanilla equilibra, estabiliza y armoniza, cuerpo, mente y emociones. Permite descargar las tensiones y aporta calma, paz interior, amplitud de conciencia, poder de razonamiento, juicio interno.

**Tomillo:** Depresión endógena, ansiedad, tristeza, hipocondría. Carencia de fortaleza física y espiritual para salir de las crisis. Para personas que nunca paran y llegan al agotamiento extremo. No reconocen sus límites y no hacen nada para invertir la situación hasta haber agotado todas sus defensas, psicofísicas. Les da coraje y fuerza para tomar conciencia de sus propias limitaciones y capacidad. Regula el flujo energético.

## **ACEITES ESENCIALES PARA PROBLEMAS EMOCIONALES**

- Angélica
- Toronja
- Palisandro
- Mandarina
- Olibano
- Jazmín
- Ylang Ylang
- Melisa (bálsamo)
- Camomila (romana)
- Rosa
- Bergamota
- Sándalo
- Flor de naranjo (neroli)
- Vetiver

## **COMBINACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES**

### **Estimulan y nos reaniman**

ALBAHACA: (Bergamota, Geranio, Hisopo)

AMARO: (Cedro, Cítricos, Enebro, Geranio, Jazmín, Lavanda, Sándalo)

ÁRBOL DEL TÉ: (Ciprés, Jazmín, Lavanda, Naranja)

BERGAMOTO: (Ciprés, Jazmín, Lavanda, Naranja)

COMINO: (Orégano, Anís, Eucalipto)



CORIANDRO: (Romero, Anís, Hierba luisa)  
EUCALIPTO: (Benjuí, Lavanda, Pino)  
LIMÓN: (Lavanda, Naranja)  
NARANJO AMARGO: (Tomillo)  
SALVIA: (Bergamote, Hisopo, Lavanda, Limón, Romero)

### **Sedantes**

BENJUÍ: (Rosa, Sándalo)  
CALÍNDULA: (Lavanda, Limón)  
CANELA: (Tomillo)  
CEDRO: (Bergamote, Ciprés, Enebro, Jasmín, Naranja, Romero)  
CLAVO: (Salvia, Tomillo)  
ESTRAGÁN: (Salvia)  
JENGIBRE: (Anís, Romero)  
Jasmín: (Casi todos, sobre todo cítricos)  
MIRRA: (Alcanfor, Lavanda)  
NARANJA: (Amaro, Benjuí, Geranio, Lavanda)  
NUEZ MOSCADA: (Romero, Menta)  
OLIBANO: (Albahaca, Alcanfor, Cítricos, geranio, Lavanda, pimienta negra, Pino y Sándalo)  
ORÉGANO: (Mejorana)  
PATCHOULI: (Bergamote, Geranio, Lavanda, Mirra, Naranja, pino, Rosa)  
SÁNDALO: (Benjuí, Ciprés, Naranja, Olíbano, Pimienta negra, Ylang Ylang)  
YLANG-YLANG: (Jasmín, Sándalo)

Los aceites esenciales conviene guardarlos en frascos de color oscuro, herméticos y con cuentagotas. Es preferible que estén en un lugar abrigado de la luz solar, o en envases que no reciban luz solar, o en potes de aluminio, siempre bien cerrados.

### **Datos curiosos de la historia:**

Se dice que *Napoleón* tenía una especie de colonia hecha en base a Neroli y otros ingredientes de los cuales ordenó 162 botellas. Después de conquistar Jerusalén, una de las cosas que los cruzados trajeron de vuelta a Europa fue esencia de rosas solidificada.

Los aceites son reintroducidos en la era moderna inicialmente a finales del siglo 19 y comenzando el siglo 20. Se utilizaron en militares y civiles durante la Primera Guerra Mundial. *Rene Maurice Gattefossé Ph.D.*, un químico cosmético francés es reconocido como el padre de la aromaterapia, él y su grupo comenzaron a estudiarla en 1907. Fue en 1937 que el Dr. Gattefossé escribe el libro "*Aromatherapy*" donde relata su experiencia después de haber sufrido quemaduras serias y haberse curado con la lavanda.

## **Producción de aceites esenciales:**

Producir aceites esenciales puros es muy costoso. Por lo general se requieren varios cientos de miles de libras de la materia prima de la fuente principal (plantas, árboles, flores, etc.) para producir una libra (16oz) de aceite esencial. Por ejemplo: se requieren 3 toneladas de melisa para producir 1lb. de aceite. En este caso por ser una planta cuya cosecha es extremadamente baja, nos explica el porqué se venden de \$9,000 a \$15,000 el kilo. Se necesitan 5,000 libras de pétalos de rosa para producir 1 pinta de aceite de rosa. Es por esta razón que estos aceites son tan costosos. (Actualmente solo vendemos aguas de rosas y aceite de rosa diluidos al 10%)

La gran mayoría de los aceites esenciales se producen para la industria de la perfumería, donde lo más importante son los aromas. Por lo tanto para producir grandes cantidades de aceite esencial de una manera rápida, se utiliza un sistema de destilación a altas presiones y temperaturas y se utilizan solventes químicos. Para muchas personas, estos aceites huelen exquisitos, pero tienen muy poco valor terapéutico. Muchos de los constituyentes químicos más importantes y necesarios para producir resultados terapéuticos son eliminados por las altas temperaturas o simplemente no son liberados por las plantas.

Los aceites esenciales son un apoyo pero no sustituyen el cuidado por un profesional de la salud médica. **Siempre es recomendable la visita a su médico.**