

## Aromaterapia

Se denomina aromaterapia a una forma de medicina alternativa que usa aceites esenciales y extractos de plantas para el tratamiento de ciertos males. Se basa principalmente en aplicar, inhalar o ingerir ciertos extractos del mundo vegetal.

La validez de su supuesto mecanismo de acción es rechazada por las comunidades científica y médica, y según escépticos la creencia en la aromaterapia se basa nada más que en evidencia anecdótica y pensamiento mágico. Como ocurre con muchas terapias alternativas, pocos estudios rigurosos y controlados han sido efectuados, y algunos de los beneficios que han sido reportados son atribuibles a una mala metodología y al efecto placebo. Esto ha llevado a que la aromaterapia sea catalogada por muchos como pseudociencia o charlatanería.

## Historia

Los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años. Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas.

Más recientemente el químico francés Rene-Maurice Gattefosse, descubrió las propiedades medicinales del aceite esencial de lavanda cuando lo aplicó a una quemadura sobre su mano después de sufrir un accidente en su laboratorio. Después de ver los asombrosos resultados se dedicó a investigar las propiedades químicas de los aceites esenciales y registrar su uso para tratar quemaduras, infecciones de la piel y ampollas en los soldados durante la Primera Guerra Mundial.

En 1928 Gattefosse fundó la ciencia de la aromaterapia moderna o el uso de aceites esenciales. Para los años 1950 fisioterapeutas, enfermeras, cosmetólogos, masajistas, doctores y otros profesionales de la salud empezaron a utilizar los aceites esenciales como alternativa en vez de antibióticos.

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.

## Psicoaromaterapia

El olfato, en el humano, es uno de sus cinco sentidos más importantes puesto que estamos expuestos en cualquier momento a las fragancias del ambiente, de la naturaleza, de las personas o de las cosas.

Los olores los percibimos por la nariz alcanzando así la mucosa olfativa, donde se encuentran las células olfativas sensoriales, las células de sostén y las células basales. El moco acuoso es el encargado de transportar los aromas a los cilios que transforman estos olores en señales químicas.

Las prolongaciones nerviosas de las células olfativas alcanzan el bulbo olfatorio terminando así en los glomérulos que es donde se procesan las señales aromáticas que son conducidas por las células receptoras especiales hacia el sistema límbico y al hipotálamo. Un poco de tiempo después parte de la información olorosa alcanza la corteza cerebral haciendo consciente el aroma percibido.

La psicoaromaterapia es la psicología que estudia los olores y sus efectos en la mente humana, ya sea desde los estímulos relajantes y aromáticos que nos puedan ofrecer algunas fragancias como la rosa o manzanilla hasta asociar algunos olores con los sentimientos, al igual que los colores ya que ambos se manejan en el sistema límbico que es el manejo de emociones.

La mayoría de las veces relacionamos los olores con las personas, reconocemos estos olores personales al tener un encuentro cercano con esta persona, por esta misma razón podemos recordarnos de alguien al percibir cierta fragancia



o perfume que esté en el ambiente.

A continuación se nombran algunos de los efectos que las fragancias pueden provocar en los cambios emocionales son:

- **Relajantes:** amaro, ciprés, clavel, enebro, gálbano, ylang-ylang, cedro, mandarina, manzanilla, mejorana, mirra, nerolí, rosa, sándalo y vetiver.
- **Equilibradores:** albahaca, bergamota, geranio, incienso y lavanda.
- **Estimulantes:** angélica, canela, cardamomo, clavo, elemí, eucalipto, hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, palmarosa, petit grain, pimienta negra, pino, pomelo y romero.
- **Antidepresivos:** albahaca, amaro, bergamota, clavel, geranio, ylang-ylang, incienso, jazmín, lavanda, lima, limón, mandarina, manzanilla, naranja, nerolí, pachuli, palmarosa, petit grain, pomelo, rosa y sándalo.
- **Afrodisiacos:** amaro, angélica, canela, cardamomo, cilantro, clavel, clavo, gálbano, ylang-ylang, jazmín, jengibre, madera de cedro, nerolí, pachuli, romero, rosa, sándalo y vetiver.
- **Anafrodisiacos:** alcanfor, mejorana.
- **Estimulantes de la mente:** albahaca, cardamomo, cilantro, eucalipto, menta, pino y romero.

## Tratamientos

Los aceites esenciales son sustancias que se evaporan fácilmente, contenidas en las plantas aromáticas. Se presentan en finas vesículas situadas entre las células vegetales. Se encuentran en los pétalos, hojas, frutos, raíces, cortezas, maderas, rizomas, resinas y semillas. Su calidad puede variar según la zona de crecimiento, el momento de la recolección, su calidad (como que no contengan residuos químicos de pesticidas...) Actualmente el método más utilizado es la destilación por arrastre de vapor. Las plantas se meten en un alambique y el vapor de agua caliente pasa sobre ellas; el vapor ascendente transporta los aceites esenciales hasta un condensador y después un separador.

Los fenoles y terpenos de los aceites esenciales, los fabrican las plantas para defenderse de los animales herbívoros. Actúan como mensajeros químicos. Los aceites esenciales se mezclan con los naturales de la piel reforzando la nota de fondo... motivo por el cual cada piel le confiere a un mismo perfume un aroma particular y diferente.

El clima también influye: en el más cálido o húmedo se evaporan con más facilidad las notas altas, por lo que se acen-túan las de fondo... motivo por el cual las fragancias nos parecen más intensas en verano y buscamos más frescas... En contacto con la epidermis, los perfumes, sufren alteraciones a los 30 min. siguientes (nota alta) y otra al cabo de algunas horas (las notas media y baja). El mismo principio que actúa con las flores de Bach y la homeopatía actúa sobre los aceites esenciales.

## Forma de uso y acción en el cuerpo

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 si 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 absorban 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 vehiculares 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 a 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.

Aceites más usados

Son varios los textos donde aparecen listas sobre aceites usados en la aromaterapia pero todas las listas coinciden

en los siguientes aceites con sus respectivas propiedades que se le atribuyen ( casi todas basadas en su uso en la herbolaria).

- **Aceite de albahaca:** De olor dulce es usado tradicionalmente para la depresión, los dolores de cabeza y para problemas respiratorios.
- **aceite de Arbol del té:** de olor fresco es uno de los preferidos por aromaterapeutas; ayuda con su acción antipirética y antiséptica, contra las infecciones en general, hongos, problemas respiratorios y problemas de la piel como acné y espinillas.
- **aceite de jazmín:** Tiene un aroma dulce agradable y es usado como relajante “afrodisiaco”, como tonificante y para las torceduras.
- **Aceite de lavanda:** Es un aceite de aroma dulce y el más usado por sus propiedades antisépticas, “afrodisíacas”, relajantes, reconstituyente de tejidos y antipirético.
- **aceite de Rosa:** Otro de los más usados por su agradable aroma lo usan para descontrol sentimental y problemas menstruales. Tiene un aroma dulce y penetrante.
- **aceite de Sàndalo:** Aceite con olor a madera el cual es usado como relajante en meditación y para las pieles secas.

Aparte de estos aceites hay muchos más.

*Fuente: wikipedia.org*