

AROMATERAPIA

La importancia del olfato en la vida del ser humano se puede resumir en esta frase "el bebé reconoce a la madre por el olor", luego con el paso de los años se van clasificando los olores en malos y buenos. Se ha demostrado que en algunos casos de debilidad física o de enfermedad, usando esencias aromáticas y aceites, es posible sanar, gracias a las sustancias beneficiosas que contienen. Esta afinidad entre las sustancias elaboradas por las plantas con el hombre se debe a que su origen reside en la química de la vida.

La aromaterapia es la ciencia que aprovecha los **efectos producidos sobre el organismo por los aromas** provenientes de la naturaleza (flores, plantas, árboles, etc...), con fines terapéuticos.

La medicina aromática lleva siglos usándose, siendo **natural, no traumatizante y sin elementos tóxicos**. Los egipcios ya clasificaban las flores y las hierbas en diferentes grupos, según su uso y la naturaleza de su perfume. Los aceites y esencias balsámicas, los ungüentos perfumados, y las resinas diluidas en vino fuerte eran muy usados para la medicina, la cosmética y el embalsamamiento de cuerpos, gracias a sus propiedades antisépticas y bactericidas.

Posteriormente se disminuyó su uso, hasta que R. M. Gattefosse realizó investigaciones, publicando varios trabajos, afirmando que: "después de más de 30 años de experimentar, los médicos y químicos quedaron sorprendidos por las múltiples propiedades microbicidas, antisépticas, antiviricas, antitóxicas y estimulantes de las defensas, de los aceites esenciales de las plantas aromáticas y de las especias de cocina. Además de la gran variedad de sus funciones químicas, actúan de forma energética y con un gran poder cicatrizante."

El avance de la ciencia ha permitido establecer los diferentes componentes de las esencias (vitaminas, antibióticos, hormonas y otras sustancias activas), descubriendo el principio de su acción terapéutica.

La Medicina Tradicional China y la Ayurvedica hacen hincapié en las propiedades terapéuticas de los sabores y olores, habiendo desarrollado una potente farmacopea al respecto, incluyendo en ella la alimentación y las especias.

Los aceites esenciales tienen una **consistencia grasosa**, más o menos fluida, a veces resinosa, muy **perfumada**, volátil, coloreadas casi siempre y de menor densidad que el agua. La diferencia con los aceites fijos y los lípidos es que los aceites se volatilizan bajo la acción del aire y del calor.

Casi la mayoría de las plantas contiene esencias. Los aceites esenciales se pueden extraer de las sumidades florales o de las **flores**, los frutos, las hojas,

las raíces, las semillas, las cortezas o la madera. Para obtenerlos se realiza un proceso de destilación de los vegetales o mediante disolventes orgánicos, manteniendo intactas sus propiedades naturales. Los principales elementos de los aceites esenciales son los hidrocarburos (sustancias grasosas asociadas con las funciones biológicas de los organismos vivos).

Es necesario utilizar, especialmente para **terapias de uso interno**, las esencias naturales de gran pureza. La conservación y administración debe ser realizada por personas. Se aconseja guardarlas en frascos de vidrios, de colores opacos y bien cerrados, para evitar el aire y la humedad.

Estos aceites esenciales transmiten mediante los tratamientos las **propiedades medicinales de los vegetales**. Esta concentración de principios activos en los aceites esenciales se pueden usar contra un elevado número de enfermedades pulmonares, rinofaríngeas, cutáneas, hepáticas, intestinales, uterinas y urinarias.

Al combinar la aromaterapia con otras terapias se aumenta la eficacia de ambas. Esto se debe a su acción **tonificante, desintoxicante y reequilibradora**.

PROPIEDADES DE LAS ESENCIAS

Pueden dilatar o contraer los vasos sanguíneos, produciendo **sensaciones relajantes o estimulantes**. Actúan sobre distintas glándulas como las suprarrenales, ovarios, tiroides, e influyen sobre el aparato digestivo y la circulación sanguínea y linfática, teniendo una acción reguladora del organismo.

Las esencias poseen propiedades **antisépticas, antivíricas, cicatrizantes, energéticas y estimulantes** del sistema inmunológico. Todo esto dependerá del tipo de aroma que se utilice. A continuación se exponen algunas enfermedades tratadas mediante esencias:

- infecciones de las vías respiratorias, tales como la bronquitis, rinitis, faringitis...
- las fermentaciones intestinales pútridas, las colitis y enteritis,
- los dolores reumáticos,
- las afecciones de las vías urinarias,
- los trastornos cutáneos,
- las alteraciones del sistema nervioso.

APLICACIÓN

La forma de suministrar los aceites varía dependiendo de la aplicación. De **forma externa** mediante baños, frotaciones, inhalaciones... Los baños, por ejemplo, tonifican y reequilibran el organismo. La sangre y los tejidos se limpian de grasas y toxinas gracias a la acción depurativa de las esencias.

Por **vía interna**, en forma de gotas (con dosis pequeñas para una eficacia máxima).

En la actualidad son más de **50 esencias de plantas aromáticas** las usadas, entre ellas: anís verde, albahaca, bergamota, canela, ciprés, clavel, espliego, eucalipto, geranio, limón, manzanilla, mejorana, naranja, rosa, salvia, safrán, tomillo, verbena...