

# LA AROMOTERAPIA

La aromaterapia es un tipo de tratamiento alternativo que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frotran en la piel, se inhalan, se ingieren o se añaden al baño con el fin de promover tanto el bienestar físico como psicológico.



En ocasiones, se pueden usar en combinación con masajes y otras técnicas terapéuticas como parte de un enfoque holístico de tratamiento.

El empleo de aromas con fines terapéuticos no es nuevo y ya se utilizaba en el año 4500 A.C en China. Los antiguos egipcios también usaban aceites esenciales, tanto con fines terapéuticos como para embalsamar. En la Grecia antigua, grandes médicos como Hipócrates y Galeno empleaban hierbas aromáticas y aceites esenciales para tratar a sus pacientes.

En la Europa medieval, las hierbas y aceites solían utilizarse para combatir enfermedades, y en la época del Renacimiento, la reina Isabel I de Inglaterra apoyó su uso.

Sin embargo, la aromaterapia médica, considerada como el estudio de la farmacología y la química de los aceites esenciales, es de reciente data, pero, a pesar de ello, tiene muchos adeptos. Incluso en algunos países como Francia y el Reino Unido la han incorporado en sus sistemas de medicina oficial.

## [Los beneficios de la aromaterapia](#)

La aromaterapia ofrece diversos beneficios al tener propiedades analgésicas, antibióticas, antisépticas, astringentes, sedantes, expectorantes y diuréticas y puede tratar una amplia gama de síntomas y condiciones físicas como los malestares gastrointestinales, las condiciones de la piel, [dolor menstrual](#) y las irregularidades, las condiciones relacionadas con el estrés, trastornos del estado de ánimo, problemas circulatorios, las infecciones respiratorias entre otras.

Además de estos beneficios físicos, la aromaterapia también ofrece beneficios psicológicos, ya que la volatilidad de algunos aceites o facilidad con que se evapora en el aire tiene un efecto calmante que facilita la relajación.

### La aromaterapia y su aplicación

Estos aceites se pueden aplicar, entre otros, mediante los siguientes métodos:

**Inhalación** El método más básico para la administración de la aromaterapia, ya sea de forma directa o indirectamente, es mediante la inhalación de los aceites esenciales. Varias gotas de un aceite esencial se pueden aplicar en un pañuelo y suavemente se inhala. Una pequeña cantidad de esencial de aceite también pueden añadirse a un tazón de agua caliente y utilizarse como un tratamiento de vapor. Esta técnica se aconseja para el tratamiento respiratorio y/o condiciones de la piel.

**Masaje de aplicación directa.** Usualmente, los aceites esenciales, cuando van a ser aplicados directamente sobre la piel mediante masajes, se diluyen en una loción o aceite vegetal como la oliva, el aguacate o germen de trigo antes de ser aplicados a la piel para evitar una reacción alérgica. En términos generales, se diluye un 2 al 10% del aceite esencial en la loción. Sin embargo, algunos aceites pueden ser utilizados en concentraciones más altas, y otros deben diluirse aún más para un uso seguro y eficaz

**Baños aromáticos.** Es el más sencillo de utilizar. Un baño con agua tibia que contengan aceites esenciales tiene un efecto de relajación. Cuando se usa en un baño, el agua debe estar tibia y nunca caliente para frenar la rápida evaporación del aceite.

**Cataplasmas frías o calientes.** Se emplean para afecciones físicas especialmente para problemas de la piel y para tratar dolores musculares. Igualmente, se pueden mezclar con cremas y lociones.

**Uso interno** Algunos aceites esenciales pueden ser consumidos en forma de tinturas o infusiones para el tratamiento de ciertos síntomas o condiciones. Sin embargo, es necesario consultar siempre con un profesional calificado antes de usarlo de forma interna. Algunos aceites, como el eucalipto, el ajeno y salvia, nunca deben tomarse internamente.

## Los aceites esenciales y sus propiedades curativas

A continuación se presenta una tabla que contiene los principales aceites esenciales utilizados en la aromaterapia y sus principales propiedades:

<b>Aceite esencial</b>	<b>Acción</b>	<b>Propiedades curativas</b>
<b>Bergamota</b>	Estimulante, refrescante, tranquilizante, energético y revitalizador	Alivia el estrés, restablece el apetito y alivia la depresión y la ansiedad
<b>Ciprés</b>	Purificador, sedante y vigorizante	Calma el sistema nervioso y alivia los síntomas de la menopausia, las alergias y el estrés
<b>Geranio</b>	Estimulante y equilibrante	Alivia los síntomas premenstruales y la depresión, calma el sistema nervioso y levanta el ánimo
<b>Jengibre</b>	Caliente, favorece la circulación, tiene propiedades relajantes y anticatarrales	Ayuda a prevenir y aliviar los mareos y las náuseas de viaje, estimula al sistema inmunológico contra los resfriados y la gripe, alivia el sistema digestivo y mejora la circulación
<b>Pomelo</b>	Relajante, purificante, estimulante, y equilibrante emocional	Permite regular las emociones, alivia el estrés y la ira y ayuda a combatir los resfriados y los problemas respiratorios
<b>Lavanda</b>	Relajante, sedante, equilibrante, purificante y armonizador	Regula la hipertensión arterial, alivia los dolores de cabeza debidos a la tensión o al estrés y es especialmente sedante para las mujeres después del parto picaduras de insectos, quemaduras
<b>Limón</b>	Purificante, refrescante y estimulante	Reduce el cansancio mental, alivia el estrés, estimula la concentración y mejora la circulación
<b>Menta</b>	Digestiva, descongestionante y antiséptico	Relaja y calma los músculos del estómago y del tracto gastrointestinal trastornos, problemas respiratorios y tensión nerviosa. Es eficaz para el tratamiento de los síntomas de la gripe.

<b>Sándalo</b>	Purificante, relajante, equilibrante, afrodisíaco y descongestionante	Calma el sistema nervioso, alivia los problemas emocionales, tiene un efecto equilibrante sobre la mente, el cuerpo y el espíritu, y también calma la mente y la prepara para la práctica de la meditación
<b>Romero</b>	Estimulante	Alivia los dolores musculares y reumáticas así como ayuda a la personas con presión arterial baja. Recientemente escáneres cerebrales han demostrado que la fragancia de romero aumenta la circulación sanguínea en el cerebro.
<b>ylang ylang</b>	Calmante, euforizante, equilibrante, purificante, vigorizador y afrodisíaco	Útil en el tratamiento de los problemas sexuales, previene la hiperventilación, calma la ansiedad, ayuda a regular el pulso, reduce los ataques de pánico y alivia la depresión

### **Recomendaciones**

Se aconseja que antes de colocar aceites esenciales sobre la piel, se debe realizar una prueba mediante la aplicación de una pequeña cantidad de aceite diluido detrás de la muñeca y cubriéndolo con un vendaje o tela para un máximo de 12 horas. Si se produce irritación o enrojecimiento, el aceite debe diluirse más y si en una segunda prueba continua la irritación, deberá evitarse por completo.

En el caso de los niños, las mujeres embarazadas o lactantes, resulta necesario antes de usar aceites esenciales tanto interna como externamente, consultar con un especialista en el área de la aromaterapia.

Los individuos que sufren de alguna enfermedad crónica deben informar al médico antes de comenzar el tratamiento con cualquier aceite esencial.

Las personas asmáticas no deben usar la inhalación de vapor de aromaterapia, ya que puede agravar su condición.

Los aceites esenciales son inflamables, y debe mantenerse lejos de fuentes de calor.