

Tecnicatura Superior de Arteterapia

La aromaterapia

La aromaterapia es una rama de la fitoterapia que utiliza los aceites esenciales de algunas plantas, especialmente estimulantes por su alta concentración en sustancias activas, con fines terapéuticos tanto para la salud física como la anímica. Su éxito es debido a la conexión del olfato con el centro del sistema límbico, sede de las emociones.



Olfato, memoria, emoción

El olfato se ve altamente estimulado en el tratamiento con aromaterapia, ese sentido que nunca descansa, que incluso durmiendo está en marcha. El bulbo olfativo se encuentra situado en el sistema límbico, filogenéticamente el más antiguo, formado por distintas y complejas

estructuras en la parte interior del cerebro. Es responsable de las respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales (placer, miedo, agresividad, etc...) y de la memoria y la atención, interacciona continuamente con el sistema endocrino y el nervioso autónomo.

A menudo asociamos los olores con experiencias. Las agradables fragancias de algunas plantas nos transportan a momentos refrescantes y reconfortantes, que nos tranquilizan y armonizan al momento.

Qué se puede tratar con la aromaterapia

Se pueden tratar múltiples afecciones, desde problemas de la piel hasta otras de tipo más psicológico, como el insomnio, el estrés, la ansiedad, el dolor o la depresión, pasando por aumentar o reforzar las defensas.

Como todas las terapias alternativas, no se trata solamente de un posible tratamiento para algunas afecciones una vez manifestadas, sino que también puede utilizarse como prevención para personas sanas.

Sin embargo, tampoco hay que verlo como una panacea. Se trata de una terapia, en el sentido más etimológico para "cuidar". Como en la mayoría de terapias naturales, cuidar para no entorpecer o para ayudar en el proceso de auto regeneración del propio organismo. En algunos casos puede que no surja más efecto que el que podría producir el perfume preferido. En otros puede incluso manifestarse un resultado contrario al perseguido, debido a que alguien podría tener una asociación desagradable con algún olor.

Cómo se aplica

Para que tenga cierto efecto se supone que debe haber continuidad en el tratamiento. La aromaterapia, siempre utilizada de forma externa, se presta a baños, inhalaciones, difusión ambiental, aplicación en forma de compresas o en masajes.

Los aromas penetran por la nariz hasta la mucosa donde están los conectores con la zona del cerebro que los registra, o bien pasan a través de la piel a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo en unos veinte minutos.

Sobre los aceites esenciales

Aunque se puedan encontrar aceites de síntesis, a más bajo coste que los naturales, normalmente los que se utilizan son estos últimos, obtenidos mediante la destilación, es decir la cocción de las plantas al vapor y su posterior enfriamiento gota a gota.

Nunca deben utilizarse puros sobre la piel, ya que por ser muy concentrados podrían irritarla. Siempre deben diluirse en aceites base como el de almendra, cacahuete, albaricoque, coco, avellana, aguacate, pepita de uva,... En caso de ser empleados en inhalación deben disolverse por supuesto en agua caliente.



Virtudes de la aromaterapia

Dejando aparte el estímulo olfativo que va directo al centro de atención más íntimo del cerebro, se puede decir que externamente o a un nivel más físico los aceites esenciales también poseen numerosas cualidades.

Los ácidos grasos insaturados que contienen impiden la deshidratación de la epidermis, con lo que ayudan a preservar la elasticidad y la tersura. Suelen contener en cantidades considerables las vitaminas liposolubles A y E, ambas inhibidoras de los radicales libres, es decir antioxidantes.

La mayoría resultan asimismo eficaces contra las infecciones: son antisépticos, antifúngicos, antibacterianos y antivirales. Su composición impide o ahuyenta la proliferación de estos microorganismos, ya que crean un medio inhabitable para ellos.

Por ser estimulantes, no sólo a nivel de información para el sistema nervioso, los tejidos son impulsados a acelerar o incrementar su eficacia a la hora de regenerarse y cicatrizar. A la vez las plantas pueden resultar descongestivas, calmantes y analgésicas, llevando en consecuencia a un estado de bienestar y deleite.

Esto es en términos generales, ya que en realidad a cada planta se le atribuyen unas propiedades más que otras: sedantes, cicatrizantes, tonificantes, y un largo etcétera, que combinadas a su vez logran todavía un mayor alcance.

Los grandes grupos de las esencias

De todas las clasificaciones que hay sobre los aceites esenciales quizás la más útil por su simplicidad es la que los divide según la familia: cítricos, florales, maderas y especias.

A grandes rasgos estos grupos comparten ciertas características, aunque la práctica y las preferencias personales o culturales y la fama que han adquirido por el éxito y la aceptación popular les hacen sobresalir en unos aspectos más que en otros.

Los cítricos son buenos tónicos y desinfectantes: limón, pomelo, naranja, mandarina, lemongrass, bergamota. Las flores: geranio, lavanda, rosa, ylang ylang, manzanilla, son reestructurantes, sedantes y reparadoras. Las maderas son utilizadas para dolores musculares y sistema nervioso. Las especias son estimulantes y dan calor. Las hojas como la menta son refrescantes y también estimulantes. Cualquier tratado de aromaterapia os hablará de sus atributos específicos.

Precaución: ¿puede ser aplicada por cualquiera?

No porque se trate de sustancias naturales están exentas de peligros. Como decía un antiguo proverbio hipocrático, el veneno está en la dosis. Su uso excesivo puede producir el efecto contrario, y en algunos casos puede resultar tóxico o contraindicado con el consumo paralelo de algunos fármacos. Está absolutamente restringido en el embarazo, ya que puede relajar excesivamente los músculos, estimular las contracciones o atravesar la placenta. Asimismo, nunca hay que usarla con recién nacidos y menos aún con bebés prematuros.

Las esencias están a la venta en herbolarios, por tanto, al alcance de cualquier persona. Se supone que tanto quien las vende como quien las compra está bien informado y advertido de sus peligros. Ante el desconocimiento es mejor siempre consultar con un terapeuta o un entendido en la materia, o ser muy cauto en su uso. Su alta concentración en principios activos tiene efectos beneficiosos en cantidades mínimas.

Escrito por Rosa Grabal

