

## La aromaterapia:Uso de aceites esenciales de forma terapéutica

Escrito por Administrator

Viernes, 11 de Marzo de 2011 12:30 - Actualizado Viernes, 11 de Marzo de 2011 23:35

---



La aromaterapia es aquella estrategia terapéutica en la que se usan aromas provenientes de la naturaleza con fines curativos. Lo que hay que hacer es destilar el vegetal para poder captar sus aceites esenciales, que serán los encargados de transmitir las propiedades naturales por medio de aplicaciones y tratamientos.

### **Aceites Esenciales**

Un aceite esencial es la mezcla de varias sustancias químicas biosintetizadas por la misma planta, y que los especialistas extraen y destilan. Esas son las sustancias que dan lugar a la esencia y aroma de esa planta, flor, árbol o fruto, y que constituyen la secreción básica de la célula vegetal. El aceite debe ser 100% natural y seguro, por eso se aconseja adquirirlo en las casas de mayor rigor, aquellas donde las plantas están botánicamente certificadas y se explican las moléculas que se incluyen en el aceite.

### Aplicaciones en la Salud

La aromaterapia se caracteriza por ser eficaz y eficiente sin producir efectos secundarios, algo que le está haciendo ganar adeptos. Sus beneficios se pueden obtener tanto impregnando las mucosas nasales con los aromas como por vía tópica. Las formas de presentación son en aceites líquidos que normalmente deben individualizarse según el paciente, y también se pueden aplicar combinaciones de los mismos.

### Técnicas de aromaterapia

Para aplicar este procedimiento existen distintas maneras. Una de las más conocidas es el masaje aroma- terapéutico, donde los especialistas emplean los aceites esenciales sobre ciertas zonas del cuerpo y ayudan a la relajación y dolores musculares.

De igual manera, un método muy difundido son las inhalaciones. En ellas, se vierte el aceite esencial deseado en algún recipiente con agua hirviendo y este compuesto es inhalado por la persona (cubierta por una toalla).

Los baños son aconsejados mayoritariamente para la relajación, eliminar el cansancio, hinchazón e incluso pie de atleta. Sin embargo, solo pueden utilizarse aceites no irritantes (manzanilla y lavanda, por ejemplo).

Es importante mencionar que en ninguna de las técnicas anteriores se hace uso del aceite esencial en bruto, es necesario mezclar de cuatro a seis gotas con agua o algún aceite base (líquidos básicos que sirven para diluir los aceites esenciales).

### Aceites aromáticos más frecuentemente utilizados

- Geranio, (hojas). Fragancia acre, picante. Se usa en vaporizaciones, baños, masajes y enjuagues bucales y de garganta; se le considera un aceite fundamental para tratar el estrés, el acné, el eccema y las heridas pequeñas.

- Jazmín, (flores). Aroma floral tenue. Se usa en masajes faciales y baños, por sus propiedades relajantes.

## La aromaterapia:Uso de aceites esenciales de forma terapéutica

Escrito por Administrator

Viernes, 11 de Marzo de 2011 12:30 - Actualizado Viernes, 11 de Marzo de 2011 23:35

---

- Lavanda, (flores). Fragancia floral, fuerte y dulce. Se usa en vaporizaciones, baños, compresas y masajes para tratar el estrés y las heridas cutáneas; se dice que tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias.
  
- Manzanilla,(flores secas). Aroma suave, dulce. Por sus efectos sedantes se usa en vaporizaciones, baños, compresas, mascarillas faciales o masaje; se dice que también alivia el eccema y mitiga el dolor muscular.
  
- Menta (hojas). Aroma fresco y tonificante. Se inhala o se usa en baños, gárgaras y enjuagues bucales para malestares digestivos, garganta irritada, úlceras bucales y comezón en la piel.
  
- Pino (resina) Tonificante, con olor a madera. Se usa en vaporizaciones, baños y masajes para aliviar dolores musculares y tratar la congestión nasal y del pecho.
  
- Rosa (flores) Duradera fragancia floral. Se usa en baños y masajes por sus cualidades tranquilizantes; también se usa para tratar problemas menstruales y otros trastornos femeninos de la reproducción.