

Material Imprimible

Curso Aromaterapia

Módulo Aceites esenciales y aceites aromáticos

Contenidos:

- Historia y orígenes de la aromaterapia
- Sentido del olfato y psiquis
- Diferencia entre aceites esenciales y esencias aromáticas
- Olores y aromas
- Aceites esenciales: uso y clasificación
- Obtención de aceites aromáticos y aceites esenciales
- Utilización de los aceites esenciales en la fisioterapia

Historia y origen de la aromaterapia

Para comenzar vamos a hacerles una pregunta... ¿creen que es lo mismo un aceite esencial que una esencia aromática? La realidad es que son conceptos muy diferentes, pero en algo se asemejan.

Al aceite esencial siempre se lo coloca en un frasco oscuro, ya que no debe estar en contacto con la luz; en cambio, una esencia aromática puede ir en cualquier tipo de frasco.

El aceite esencial es un compuesto de origen vegetal que se obtiene de la destilación de arrastre de vapor de componentes vegetales que pueden ser las flores, las hojas, las raíces o los tallos de la plantas, o por estrujamiento de la cáscara de naranja o limón. Veamos juntos un ejemplo.

Podemos tener un aceite esencial y una esencia aromática de lavanda. En el primer caso, conserva todas sus propiedades, y es exclusivamente de origen natural, mientras que en el segundo caso, si bien las esencias aromáticas también son de origen natural, pueden contener otras sustancias artificiales que hacen que huelan como la lavanda pero que carece de sus propiedades.

Si quisiéramos hacer un jabón con aroma a lavanda, podríamos usar ambos, pero si queremos mantener las propiedades de la misma, usaremos el aceite esencial.

De allí es que vamos a encontrar muchísimas esencias aromáticas de todos los olores que puedan imaginarse, mientras que los aceites esenciales solo serán unos pocos.

La palabra aromaterapia significa terapia natural, y es el arte de utilizar los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas para mejorar y restablecer nuestra salud. Asimismo, se basa en la medicina holística, ya que su función es mantener el equilibrio entre la mente, las emociones y nuestro estado físico.

Es decir, que junto con el resto de las terapias que comprenden esta medicina holística, podremos encontrar a la aromaterapia, y muchas veces se usan como complemento de otras técnicas conocidas, tales como la reflexología, el reiki, la auriculoterapia, la acupuntura, yoga, entre otros mecanismos de relajación y técnicas provenientes de la medicina tradicional china que muchas veces se complementan para poder lograr mejores resultados y alcanzar los objetivos.

Ahora bien. La aromaterapia es una técnica de relajación, prevención y sanación que se utiliza desde tiempos ancestrales por varias culturas.

La misma data en Egipto hacia el año 2300 antes de Cristo, donde los aceites esenciales eran usados por los sacerdotes para diferentes usos, como también en tratamientos de salud y muchas veces en ceremonias de embalsamamiento.

Ellos usaban los llamados “óleos aromáticos”, y lo obtenían de dos maneras: una mediante la compresión de las plantas, llamado enfleurage, y también mediante la maceración, que consiste en calentar las plantas en aceite y de allí obtener el aceite con aroma.

Así fue que cuando abrieron la tumba de Tutankamon encontraron tarros con ungüentos de plantas aromáticas que aún mantenían sus aromas y que habían permanecido allí aproximadamente por 3000 años.

Por su lado, en la región de Mesoamérica, los mayas y los aztecas usaban las plantas como medicina para remedios, baños de vapor, como perfumes personales y también para los alimentos, como por ejemplo la vainilla. Asimismo, usaban algunas sustancias similares al incienso para alabar a los dioses y decían que los hacían llegar a un grado de conciencia tal que podían conectar con sus seres difuntos.

En la región de Grecia, hacia el año 3500 antes de Cristo, Hipócrates, conocido también como el padre de la medicina, ya reconocía las propiedades de las plantas, pues se decía que estas permitían no solo curar, sino prevenir enfermedades y plagas.

Él recomendaba el té de hojas de sauce para calmar el dolor y para calmar la fiebre, y hoy en día se sabe que el ácido acetil salicílico que contiene la aspirina se elabora con una sustancia llamada salicina, que se obtiene de la corteza de este árbol.

Por su lado, Roma usaba las esencias aromáticas en baños, y también en festividades y funerales en perfumes, polvos y aceites.

Además, fue el médico Galeno quien utilizó por primera vez aceites esenciales en la heridas de los gladiadores y él descubrió que los olores no se reconocían en la nariz, sino en el cerebro.

Para los hebreos y el Cristianismo, los aromas se utilizaron mucho en la religión y en forma de medicina. Las mujeres usaban unas bolsitas de lino donde guardaban mirra y otros aceites aromáticos para usar como desodorante y perfumes.

De igual manera, en el Cristianismo se reconoce en la historia cuando los tres Reyes Magos le llevan a Jesús, el recién nacido, perfumes e inciensos, oro y mirra. El oro para el Rey, el incienso para el Dios y la mirra para que el cuerpo prevalezca luego de su muerte.

Durante la edad media, los aceites aromáticos revivieron en perfumes y esencias que se usaron en las Cruzadas, pero arribando el siglo XIV, cuando llegó la peste bubónica a Europa, se usaron a la plantas como medicina para ahuyentar la infección.

Para el siglo XV, el médico y alquimista Paracelso revolucionó la historia de los aceites esenciales al aislar los principios activos de las plantas creando medicamentos curativos por medio de la utilización de las mismas.

Ya para el siglo XVII, los botánicos y herboristas eran altamente famosos por sus ideas y fórmulas medicinales, y llegado el siglo XVIII y la Revolución Industrial, descubren que podrían reemplazar algunas de las sustancias naturales por sustancias de tipo química o sintética.

Posteriormente, durante el gran brote de tuberculosis del siglo XIX, descubrieron que aquellos trabajadores que manipulaban plantas, hierbas y flores, se mantenían saludables y sin enfermarse, lo que llevó a investigar más científicamente sobre las propiedades de todas las plantas.

Fue así como la aromaterapia se hizo tan popular a lo largo de la historia y creció rápidamente la demanda, por lo que se puede decir que dicha terapia de aromas no es algo nuevo ni innovador, sino que data de miles y millones de años de práctica y de transición e investigación de generación en generación.

El perfumista francés René Maurice Gattefossé es considerado el fundador de la aromaterapia, ya que en el año 1928, fue quien usó por primera vez el nombre de aromaterapia.

Él, estudiando y realizando aplicaciones en su laboratorio se quemó la mano, y ante el dolor y la desesperación, colocó esa mano en un líquido que tenía cerca, y el dolor no solamente cesó, sino que jamás se ampolló. Ese líquido era aceite con esencia de lavanda, y de allí empezó a realizar más investigaciones sobre las esencias y sus usos.

Al día de hoy, el aceite de lavanda es uno de los más utilizados por su acción en la piel y por su facilitador de relajación.

El sentido del olfato

El olfato es uno de los 5 sentidos que tiene nuestro cuerpo, junto con la vista, el tacto, el gusto y la audición.

Nosotros mismos conocemos el medio que nos rodea mediante estos órganos, que son lo que nos conectan con el afuera, por lo que sin ellos nos sería imposible conocer el medio ambiente. No obstante, no hace falta contar con los 5 sentidos activos, ya que solo con uno de ellos podremos saber y conocer sobre el afuera.

Estos órganos de los sentidos son los encargados de recibir estímulos externos por los diferentes órganos del cuerpo: la visión por los ojos, la audición por los oídos, el olor por las fosas nasales, la textura y temperatura por la piel, y el sabor por la lengua.

Asimismo, estos cuentan con células llamadas receptoras, que son las que toman el estímulo del afuera y lo conducen por medio de los nervios hacia los órganos del sistema nervioso central para que, en algunos casos, se hagan conscientes y se elabore la respuesta que luego se condiciona también por un sistema de nervios hacia el órgano efector de la respuesta según el estímulo que hayamos recibido.

De allí la importancia de empezar a reconocer la asociación directa entre los órganos de los sentidos y, en este caso, el olfato con el sistema nervioso. Por ejemplo, en la aceptación o no de un determinado olor.

El olfato es el sentido más químico de los 5 pero el menos estudiado por la ciencia. Esto es debido a que en los animales se sabe que está mucho más desarrollado que en el ser humano en sus funciones reproductivas y de alimentación. En cambio, en el ser humano, este sentido muchas veces tiene carácter subjetivo, es decir, que nos puede o no gustar determinando el olor que sintamos, y se relaciona más con nuestra vida emocional.

Este sentido depende directamente de las fosas nasales, específicamente las narinas, que son los orificios por los que ingresan las partículas de aroma al cuerpo. Dichas partículas son captadas por receptores especializados en la membrana olfatoria.

El reconocimiento del olor y recepción hace que se inicie la transmisión de información por los nervios y se dirija al cerebro, que va a responder a cada uno de los olores.

El olor es la sensación resultante de la recepción de un estímulo por el sistema sensorial olfativo, y se genera por una mezcla compleja de gases, vapores y polvo, donde la composición de la mezcla influye en el tipo de olor percibido por el receptor. En contraste, lo que no percibe el olfato se denomina inoloro.

La nariz es la estructura cartilaginosa ubicada entre la boca y los ojos, y tiene dos funciones: uno en el sistema respiratorio y otro en el sistema olfatorio.

En el sistema respiratorio tiene la función de recibir el aire con oxígeno para dirigirlo hacia los pulmones para oxigenar la sangre y luego cada una de las células del cuerpo. Además tiene una función muy importante en el calentamiento del aire para evitar un brusco cambio térmico gracias a la presencia de numerosos capilares sanguíneos en la mucosa, y también sirve de barrera contra el ingreso de partículas y agentes extraños a nuestro cuerpo.

Por su lado, la función en el sistema olfatorio corresponde a la recepción de los diferentes olores que serán captados y conducidos hacia el cerebro para su percepción y realización.

Como dijimos, las narinas son cada una de las cavidades nasales por donde ingresa el aire. Ambas están separadas por una pared cartilaginosa y también rodeada de cartílago.

Dentro de las fosas nasales se encuentran los tres cornetes y los canales que contribuyen al pasaje del aire hacia la región de la faringe. Asimismo, las células receptoras del olfato se encuentran ubicadas en la región superior de las fosas nasales, es decir, en lo que constituye la base del cráneo.

La nariz está inervada por tres cables craneales: el I, o también llamado olfatorio; el VII, o llamado facial; y el V o trigémino. El primero es el que conecta los receptores de la nariz con el cerebro, llevando los mensajes.

Los receptores olfatorios son proteínas que se encuentran en las superficies de las células y que usan a las moléculas que llevan los olores. De allí su importancia para la formación del llamado tejido olfatorio, que posee los cilios, que facilitan la recepción de las moléculas de olor.

Las células nerviosas de la cavidad olfatoria son las más importantes y las responsables de recibir la información, y además tienen la capacidad de poder regenerarse.

Cuando inhalamos aire al respirar, las moléculas que transportan determinados olores son captadas por los receptores de la membrana y transportados hacia el interior de la cavidad nasal, se asocia a los receptores modificándose, y desencadenan una cascada de señales, transportándola por medio del nervio olfatorio al cerebro, específicamente a la región del lóbulo temporal, que es donde se encuentra la región olfatoria.

En esta región olfatoria del cerebro encontramos dos áreas, la medial y la lateral.

La medial se conecta con la región del hipotálamo y se relaciona con la respuesta directa de aromas. Por ejemplo, cuando sentimos el olor a alimentos que nos gustan, automáticamente se envía la respuesta para que el estómago empiece la producción de jugos gástricos, el páncreas los jugos pancreáticos, y el hígado la bilis. Es decir, prepara al cuerpo para alimentarse.

En cambio, la vía lateral se relaciona con la región del hipocampo y la amígdala, y se asocia a la memoria olfativa y los aromas. Por ejemplo, cuando olemos un perfume y nos recuerda a una persona en particular, de allí que esta vía se relaciona con las asociaciones de colores y la memoria.

Existe también una tercera vía que se asocia directamente con la región del tálamo, que hace consciente a los olores, es decir, que nos permite reconocerlos y además trabaja dentro de lo llamado premio-recompensas.

Existen 7 tipos de olores primarios: el alcanforado, floral, etéreo, mentolado, almizclado, pútrido y acre, aunque hoy en día se considera que son 1000 los olores conocidos. Sin embargo, según el investigador del gusto y del olfato Gary Beauchamp, la cantidad de olores que puede detectar una persona va de entre 10.000 y 100.000 millones, o incluso más.

Olores y aromas

¿Cómo hace nuestro cuerpo para reconocer los olores? Aproximadamente el 2% de nuestro genoma puede decodificar casi 1000 receptores olfatorios, pero solo 350 son funcionales, es decir, que los otros 650 genes que están preparados para poder producir receptores olfatorios son en realidad pseudogenes que se han mutado con el tiempo pero que no se pueden expresar. Por lo cual, solo son 350 genes que pueden reconocer a los receptores olfatorios.

La finalización de la respuesta olfatoria tiene dos respuestas: la primera es que los olores pueden ingresar y salir de las narinas no generando un estímulo en los receptores, o también dirigirse hacia la región posterior de las fosas nasales, es decir, a la rinofaringe. De allí que los aromas no se perciben, ya que no se han alojado en la mucosa olfatoria. Y en segundo lugar que los olores sean captados por la mucosa y transportados al cerebro.

A veces nos puede pasar que estamos en contacto con un olor determinado y pasado un tiempo ya prácticamente no lo percibimos, o es otra persona que llega al lugar la que lo distingue. Esto es debido a que hay una disminución de la respuesta de nuestro cerebro ante la presencia de un olor.

Cuando estamos en contacto por más de un minuto con un determinado olor, y sobre todo si es desagradable, nuestro cuerpo se adapta a él mediante determinados mecanismos. A este proceso se lo conoce con el nombre de adaptación sensorial.

También podemos decir que existen enfermedades relacionadas con el sentido del olfato, muchas asociadas a la pérdida parcial o total del mismo.

La pérdida total se llama anosmia, y puede ser transitoria o permanente. Por su parte, la hiposmia es la pérdida parcial del olfato pero que no solo no permite distinguir olores, sino tampoco sabores, sobre todo los dulces, ácidos y salados, y su principal causa es la congestión nasal. Por su lado, la parosmia es una dificultad a la hora de poder identificar un olor.

Existen también las llamadas alucinaciones olfatorias, como la disosmia, que provoca distorsión en la percepción de algún olor ambiental; o la fantosmia, que es la sensación de olores ambientales que no están presentes.

En algunos casos las disfunciones olfatorias suelen asociarse con ciertas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer, la Epilepsia o la Enfermedad de Parkinson, y también a las infecciones como la sinusitis, inflamación de los senos paranasales, y de las vías aéreas superiores como la rinitis. También se altera en caso de adicciones, ya sean drogas que se inspiran por las fosas nasales o el tabaquismo.

De igual manera, las disfunciones olfatorias pueden darse debido a masa o tumoración en la región de las fosas nasales, como los pólipos o traumatismos craneoencefálicos, y por la exposición a productos químicos y fármacos, como antibióticos y antihistamínicos que se toman a lo largo de mucho tiempo.

Ahora bien. En términos generales, el olor es visto como la emanación de efluvios que irradia una materia, es decir, es el objeto de percepción del olfato. Por su lado, el aroma es considerado como la sensación subjetiva de dichas fragancias captadas por el olfato.

El olor es la propiedad de una sustancia capaz de activar el sentido del olfato humano, y como dijimos, el olfato es el sentido encargado de detectar y procesar los olores.

Podemos unir diferentes sonidos y componer una melodía, al igual que podemos juntar varias sustancias olorosas para componer un olor.

Pero... ¿qué diferencia hay entre aroma y olor? Los saborizantes y los condimentos, sean naturales o artificiales, se emplean para resaltar o modificar los sabores, y el aroma es la sensación que resulta debido a la interacción de las sustancias volátiles del alimento con el receptor olfativo.

Lo que conocemos como aroma es un compuesto químico que se compone de partículas odoríferas, que se desprenden de elementos volátiles y se desplazan por el aire, y suele ser más subjetivo.

Un buen sentido del olfato nos preserva de peligros, como por ejemplo, de los alimentos podridos o de las fugas de gas.

Asimismo, los aromas actúan contra el estrés, ayudan a relajarse y nos aportan nueva energía. Imagínese un mundo sin olores: probablemente sería aburrido y triste.

Los aceites esenciales le dan a la planta su aroma, la protegen de condiciones ambientales peligrosas, e incluso la ayudan con la polinización, entre otras funciones y beneficios importantes.

Las sustancias volátiles que utilizan a los aceites como medios serán captadas por los receptores de las fosas nasales y automáticamente las llevaremos a la región de la glándula hipófisis o pituitaria, que se ocupa de segregar las hormonas de la felicidad, como la oxitocina, serotonina, y dopamina.

Cuando los aceites hacen que inicien la producción de hormonas, nuestro cuerpo se alcaliniza y así las defensas aumentan, liberando los anticuerpos. De allí su uso en los mecanismos de estrés.

Una sola gota de aceite esencial contiene mucha carga de energía vegetal, promueve el bienestar entre el cuerpo, la mente y las emociones, se absorbe por la piel pero también por la respiración, y además provienen de los tallos, las hojas, las flores y las raíces de las plantas.

Todos los vegetales aromáticos contienen esencias, y los aceites esenciales puros son lo más potente de las esencias. De allí que los aceites esenciales se extraen de los árboles y plantas aromáticas.

Dentro de su composición, cada uno de los aceites va a tener una propiedad diferente o se podrán combinar para mejorar su uso.

Algunos de los aceites que ayudan a la relajación y reducción del estrés son la lavanda, el árbol de palo de rosa y el incienso. Los que actúan como anticelulíticos son los aceites de limón, de semillas de enebro y el tomillo.

Dentro de los antiarrugas encontramos el de rosa mosqueta, que es el más común y el más utilizado, pero también se encuentran los cítricos, como el de limón o el de mandarina. Dentro de los analgésicos podemos distinguir la naranja amarga, la menta, la salvia y el clavo.

Por su lado, el aceite esencial más utilizado como antiinflamatorio es la manzanilla romana, y dentro del grupo de los antibacterianos encontramos el aceite esencial de ajo, de hoja del árbol del té, el eucalipto azul y el eucalipto radiata.

Por su parte, el aceite esencial de ajo es uno de los principales antifúngicos, es decir, el más utilizado, pero también los dos tipos de eucaliptos anteriormente nombrados. Por último, en el grupo de los antivirales podemos destacar los aceites esenciales de las hojas del árbol del té, el laurel, el tomillo y el limón.

Obtención de los aceites aromáticos y los aceites esenciales

¿Cómo se usan los aceites esenciales? La más común es la inhalación, y para ello se debe mezclar un aceite colocando unas gotas en un bol con agua tibia.

También se puede usar en un baño de inmersión, por lo que en este caso debemos colocar unas 10 gotas en la bañera.

O mismo se puede usar para realizar masajes corporales. En este caso, se utilizan entre 4 a 6 gotas.

Ahora bien. De lo estudiado hasta ahora, ¿es lo mismo un aceite esencial que una esencia? La respuesta es no. El aceite esencial sería solo una pequeña cantidad de aceite que podemos encontrar en la esencia, una película muy fina. Además, el aceite esencial es muy difícil conseguirlo.

Lo favorable que tiene la esencia es que ya cuenta con el aceite diluido en la proporción justa como para que no sea perjudicial, por lo que puede utilizarse pura.

Para obtener un aceite aromático lo primero que se hace es definir qué tipo de aceite vamos a querer lograr y también tenemos que conseguir ese producto específico y los frascos estériles para su almacenamiento.

El primer paso es la maceración, para lo que se necesita un aceite neutro, como el de girasol. La maceración puede ser a temperatura ambiente o con una temperatura aumentada en el aceite, entre los 60 y 80°C, como por ejemplo a baño maría, para acelerar los tiempos de la maceración. No obstante, se debe evitar que el aceite se oxide y de esta manera que se adulteren los sabores.

Luego se deben colocar dentro de un recipiente de vidrio esterilizado todos los elementos que queremos que contenga esta esencia, como por ejemplo, romero, lavanda, tomillo, pimienta, clavos de olor, entre otros.

Después se tiene que llenar el recipiente de aceite hasta cubrirlo todo y se tapa dejando macerar unos días. A mayor cantidad de días de maceración, mayor va a ser la concentración.

Algo similar se realiza cuando se trabaja con cítricos en el que se colocan las cáscaras de las frutas, que son las que desprenden los aromas, ¡pero cuidado! que a la piel siempre hay que quitarle la parte blanca, llamada albedo, ya que es muy amarga. La maceración de cítricos puede durar hasta 3 meses, así aumentamos su aroma.

Hasta ahora vimos cómo realizar aceites aromáticos, por lo que ahora los invitamos a conocer cómo se realizan los aceites esenciales. Estos, por lo general, se obtienen por destilación por arrastre de vapor por medio de un elemento en el que se introduce la planta y por destilación se obtiene el aceite. Otro medio es el prensado en frío. Estos son los más utilizados.

Para la destilación por arrastre de vapor lo primero que se debe hacer es recolectar la planta, cortarla en pedacitos, y colocarla en el recipiente superior del destilador, mientras que en el recipiente inferior vamos a tener el matriz de agua.

Cuando el agua empieza a hervir, va a llegar a la planta, rompiendo las estructuras de las mismas, que es donde están los aceites esenciales, y luego se continuará por los

conductos hasta el condensador. Esta porción llamada condensador está rodeada de agua con hielo, lo que va a hacer que condense a los aceites, por lo que van a separarse y se los podrá extraer en su estado líquido.

Es decir, durante el proceso de extracción se obtiene tanto el hidrolato, que es un extracto acuoso perfumado, como el aceite esencial, que posteriormente se separan por decantación.

Por su parte, el proceso de prensado en frío comienza con la elección de las plantas, que luego pasan por una prensa de baja presión cuya temperatura interior se mantiene por debajo de los 40°C.

El operador de la prensa debe controlar y ajustar cuidadosamente la velocidad, la presión y principalmente la temperatura, ya que si las plantas están demasiado calientes significa que se está acumulando calor y se debe abrir más la salida para reducir la presión en el interior.

Una vez que se ha extraído el aceite, se bombea a través de un sistema de filtración, que permite el paso del aceite pero impide que se cuelen restos de plantas. El aceite pasa a través de los filtros varias veces hasta que obtiene un color claro.

Clasificación de los aceites

Los aceites se pueden clasificar en varios grupos según sean flores, maderas, raíces, cítricos, hierbas y semillas.

Entre los cítricos encontramos la naranja, la mandarina, el limón, la bergamota, la mandarina verde, la toronja y la lima.

Estos son aceites que se obtienen por medio de una presión mecánica en la cáscara del fruto, pero generalmente no interviene el calor.

Los mismos son aceites de la vitalidad, energéticos, y son fotosensibles, por lo que hay que diluirlos y colocarlos en zonas de la piel que no vamos a exponer al sol.

Por ejemplo, la bergamota es muy fitotóxica, y es por eso que hay que tener mucho cuidado con este aceite en particular, ya que sino que puede generar una quemadura fuerte en la piel.

Dentro del grupo de las flores encontramos geranio, helicriso, jazmín, lavanda, manzanilla romana, rosa, ylang ylang y salvia.

La mayoría de las flores se obtienen por destilación por arrastre de vapor, y la principal diferencia entre los aceites esenciales de flores y la esencia floral es la concentración de los químicos de las flores y sus propiedades.

Estas flores también tienen propiedades de relajación, de energía, y ayudan a facilitar la realización de masajes.

Por su lado, las hierbas más conocidas que podemos mencionar son la albahaca, el tomillo, el romero, el cilantro, la hierbabuena, el limoncillo y la mejorana.

Al igual que las flores, a las hierbas las obtenemos por la destilación por vapor de agua, y se consiguen de la parte más verde de las hierbas, generalmente de las hojas o el tallo.

Muchos de ellas no solo tiene su uso en las terapias medicinales en forma de tópicos e ingeribles, sino también en la cocina, ya que son aromas muy potentes, y para realizar masajes.

Por ejemplo, el tomillo, el romero y la albahaca son muy utilizados para mejorar los procesos que están en relación con el sistema respiratorio. De hecho verán que muchos de los fármacos para rinitis, asma, bronquitis o expectorantes se basan en estas hierbas.

Del grupo de las maderas, resinas y raíces forman parte el arborvitae, el cedro, el sándalo, la canela, la cassia, el abeto, el ciprés, el eucalipto, la gaulteria, la melaleuca, el jengibre, la mirra y el nardo. Todos estos aceites son ideales como tratamiento purificante de los ambientes, ya que generan buena energía y relajación. Además ayudan a mejorar la tensión y reducir el estrés y tienen propiedades purificantes de la alegría.

Por último vamos a referirnos a las semillas, y vamos a encontrar las siguientes: baya de enebro, semillas de cilantro, pimienta negra, hinojo, clavo de olor y cardamomo.

Muchos son usados en la cocina, son muy estimulantes, mejoran la circulación y previenen la formación de edemas.

Ahora bien. Existen tres formas de uso de los aceites esenciales: aromático, tópico e interno.

En el uso aromático, el cerebro recibe las sensaciones, lo que hace que estimule el centro olfatorio y así este aroma desencadena un mecanismo de procesos bioquímicos en nuestro cuerpo.

De allí permite que se controle la presión arterial, la memoria, el mejor manejo de nuestras emociones, las decisiones y la relajación.

En el uso aromático los más usados son los cítricos, las maderas y raíces, y las hierbas.

En cuanto al uso tópico se puede decir que la piel nos brinda protección al cuerpo y regula la temperatura corporal eliminando agua por la sudoración, por lo que los aceites liposolubles pueden penetrar en la piel.

Se pueden usar los tópicos cítricos y florales como protector solar, y las hierbas como el coco o el limón generalmente se usan para facilitar la circulación.

Por su lado, los aceites de uso interno los vamos a encontrar en vasos de vidrio o en botellas de acero inoxidable, y son eficientes porque nos van a ayudar a que la absorción sea más rápida por medio del tubo digestivo, y más aún si colocamos unas gotas en nuestra boca.

Dentro de esta clasificación interna podemos distinguir la oral y la interna propiamente dicha. La oral corresponde, por ejemplo, a la colocación de gotas en la boca; y el medio interno tiene que ver, por ejemplo, con la utilización de remedios en pastillas, cápsulas, caramelos, entre otros.

Todas estas flores, hierbas, semillas, cítricos, raíces y hojas de las plantas que se usan en la aromaterapia tendrán diferentes formas en su utilización y además se pueden mezclar. Es decir que si no contamos alguna de ella podemos reemplazarla con otra a fin de poder aumentar la fuerza y la función que queremos darle a un determinado preparado.

No hace falta que solo preparemos o que usemos aceites compuestos por un solo elemento, ya que todos se pueden combinar, siempre teniendo en cuenta un criterio lógico según las funciones de cada uno de ellos.

Aceites esenciales en la fisioterapia

Muchas de las sustancias relacionadas con la medicina holística se usan como complemento en la fisioterapia, pero... ¿de qué se trata? A las esencias no solo se las puede utilizar en la sesión de fisiatría para aromatizar el ambiente y generar un clima de relajación en el paciente, sino también por vía tópica, ya que tienen propiedades para el tratamiento.

Como aprendimos, las esencias están formadas por muchos centros activos y son muy volátiles, por lo que se evaporan automáticamente al contacto con el aire.

También podemos decir que los aceites tienen su función importante dentro de diferentes glándulas en nuestro organismo y gran influencia en el cuerpo y en el área psicoemocional.

De igual manera, muchas veces se asocian las esencias a las personas o a los lugares en función al aroma que tengan. A veces cerrando los ojos y sintiendo un aroma nos puede dar una pauta de cómo es una persona.

La utilización de las esencias en la fisioterapia consiste en usar una crema de base sin ningún tipo de aroma, o un aceite de almendras, y se le agrega entre una a dos gotas de la esencia que queremos utilizar. No obstante, también se puede utilizar más de una esencia, pero en ese caso tiene que haber coherencia entre la mezcla de estos aceites según la finalidad y lo que queramos obtener.

Algunas de las esencias que se usan en la fisioterapia para masajes es la albahaca, que es relajante, y se la utiliza para los dolores de espalda, cervicales y de cabeza, y también para el cansancio y la fatiga mental y física.

Por su lado, la canela también es una esencia de mucha estimulación, sobre todo mental, por lo que es ideal su uso en personas que se sienten muy casadas o agobiadas, ¡pero cuidado! porque es una de las esencias más irritantes en la piel.

La esencia de cedro se usa para las personas que presentan grandes contracturas musculares por estrés, ya que es muy suave y tiene efecto ligeramente estimulante.

El clavo de olor también se usa para los dolores musculares y articulares y para el cansancio físico y muscular en general, además de que es un buen antiinflamatorio.

La esencia de geranio, por su parte, es una esencia usada como antidepresivo, ya que fomenta la liberación de hormonas como la dopamina y la serotonina, y contribuye a mejorar las emociones.

El aceite de esencia de jengibre se utiliza para los dolores reumáticos. Mientras que el de esencia de mandarina ayuda a la relajación y brinda alegría.

Asimismo, la esencia más utilizada para la relajación y para mejorar una buena conciliación del sueño es la lavanda.

A la esencia de manzanilla romana se la utiliza en la fisioterapia porque mejora los dolores y los calambres, como así también calma las molestias articulares y musculares. Además es antiespasmódica y antiinflamatoria.

La menta es una de las esencias que más se utiliza en la terapia física por su aroma intenso y su acción cerebral de relajación y de frescura. Pero... ¿Saben por qué se la llama menta? Porque los romanos decían que esta esencia despejaba la mente y le pusieron ese nombre en función a la Diosa Mentis, que era la diosa de la mente. De allí surgió su nombre.

También es muy utilizada la mejorana, que es una esencia inductora natural del sueño, mejora y ayuda a la relajación muscular, pero sobre todo colabora con los dolores menstruales.

La esencia de naranja, al igual que la de mandarina, genera felicidad y alegría y se utiliza como antidepresivo.

La esencia de pino para la fisioterapia es útil porque es una esencia caliente que activa el sistema nervioso para trabajar en la contracción muscular, además de que brinda energía y vitalidad.

Una esencia opuesta a la anterior es la esencia de azahar, que otorga tranquilidad, relajación, mejora los síntomas premenstruales, la tensión y se lo utiliza también como analgésico en el plexo solar mejorando los espasmos.

Por su lado, la esencia del romero es un estimulante físico y de la memoria, y es adecuado para los días en los que uno está muy cansado y necesita cierta vitalidad para hacer actividades.

Finalmente diremos que además de los aceites usados en la fisioterapia, podemos encontrar aceites utilizados en momentos específicos, como en embarazos, para los bebés y niños, en deportistas, entre otros.