

Material Imprimible

Curso Aromaterapia

Módulo Aromaterapia

Contenidos:

- Características generales de la aromaterapia
- Utilización de la aromaterapia en el embarazo
- Aromaterapia en bebés y niños
- Aromas y chakras
- 7 arcángeles y su relación con los aromas y los chakras
- Maneras de vehiculizar los aromas en la técnica de aromaterapia

Características generales de la aromaterapia

Como aprendimos anteriormente, la aromaterapia es una terapia natural, por lo que vamos a usar aceites esenciales y no esencias aromáticas. Además es una terapia de tipo vibracional, ya que actúa en nuestra energía, por eso es importante no solo las cualidades de la planta, sino también su energía.

La aromaterapia trabajada adecuadamente abarca los aspectos físicos, mentales, emocionales, energéticos, espirituales y sociales, por lo que si uno de estos pilares se desequilibra, otro se afectará. Por dicho motivo, la idea de que si nos pasa algo en lo físico, lo mental y lo social se mantendrán estables, es errónea. Por eso la aromaterapia nos da herramientas para acompañarnos en nuestro día a día.

El extracto de aceite esencial que obtenemos por medio de la destilación es muy poca a comparación de la cantidad de planta que necesitamos. De allí su costo elevado, por lo que muchas veces las personas eligen comprar aromas esenciales y no aceites debido a que son más económicos por ser sintéticos pero no cumplen con las funciones de los naturales.

Existen múltiples formas de poder incorporar la aromaterapia como cuidados diarios que nos permiten hacer un cambio de vida. Muchas veces nos pasa que nos quedamos solo con la idea del hornito y su esencia, pero también podemos pensar en otros vehículos, como por ejemplo cremas, sales o aceites para un baño, aceites para masajes, aromas para los ambientes de nuestra casa o habitación, muñecos aromáticos, entre otros.

Muchos de ellos pueden emplearse directo a la piel, pero lo recomendado siempre es que sean vehiculares, es decir, que el aceite se mezcle con una crema o aceite neutro, también llamado portador, ya que pueden generar alteraciones, lastimaduras y hasta quemaduras en la piel, y más aún en la de los niños que son más sensibles.

Pero volvamos un poco a este concepto... ¿Qué es un aceite portador? Los aceites esenciales se diluyen en aceites portadores para que sean más seguros para la utilización, ya que, en su estado puro, son extremadamente concentrados para la aplicación cutánea. Estos "portadores" pueden ser desde aceites vegetales, cremas y ungüentos, hasta arcillas y geles. Los más conocidos son aceite de jojoba, aceite de hueso de albaricoque, aceite de pepita de uva, aceite de aguacate, aceite de almendras dulces, aceite de coco, aceite de argán y aceite de borraja.

Ya iremos viendo las funciones de cada uno de estos aceites, pero en rasgos generales podemos decir que nuestro kit de aceites esenciales debe estar formado por un aceite esencial que sea un cítrico, como naranja, mandarina, bergamota o limón; un herbáceo, como romero, tomillo, eucalipto; y un floral, como lavanda, geranio o azahar.

Desde allí, estas tres categorías nos van a ayudar a trabajar diferentes aspectos de nuestra vida o lo que necesitemos física, mental y psíquicamente.

Pero... ¿Cómo saber la pureza de los aceites esenciales? Para hacer la comprobación, solo tenemos que colocar una gota del aceite en un trozo de papel. Si el aceite no deja marca y se evapora con rapidez, entonces es un aceite esencial puro, pero si la marca permanece en el papel, demuestra que el aceite esencial ha sido mezclado con aceite vegetal.

Ahora nos preguntamos... ¿tienen contraindicaciones estos aceites? Esta pregunta es interesante porque es esencial tener en cuenta que muchos de ellos no pueden colocarse directamente sobre la piel ni tampoco ingerirlos.

Además debemos tener cuidado de que no estén expuestos a la luz solar, por lo que se recomienda colocarlos en recipientes oscuros porque son muy fotosensibles, sumado a que como cualquier otro fármaco, debe estar lejos del alcance de los niños.

También es importante que no entren en contacto con los ojos, la nariz y los oídos, ya que pueden generar irritación en la zona de las mucosas de estos órganos.

Asimismo, siempre es importante contar con las instrucciones del fabricante y leerlas para estar atentos a no sobrepasarse de la dosis indicada, debido a que el uso prolongado de los aceites esenciales a dosis más altas y sin control podría llegar a producir intolerancias, gastritis, fiebre, diarrea y cuadros de gastroenteritis, vómitos y degeneración de los tejidos.

Tampoco se recomienda usar aceites esenciales que cumplan funciones opuestas, es decir, que uno eleve y otro descienda la presión, o que uno estimule nuestro organismo y el otro genere relajación.

Otra contraindicación es su aplicación cuando no está bien mezclado con otros aceites o elementos portadores en sus diferentes porcentajes.

También podemos decir que algunos aceites, como el de rosa, son muy movilizadores y generan la eliminación de sentimientos y emociones que no nos hacen bien. Esto no significa que el aceite nos hace mal, sino que solo nos ayudan con algunos aspectos que estamos atravesando. De allí la importancia de que el aromaterapeuta le aclare y explique al paciente estas situaciones que podrían pasarle para que no lo vea como algo que “le

hizo mal", sino que sepa que es una situación esperable para liberarse de muchas cosas que tiene. Es decir, que vea los resultados como positivos y no como negativos. No obstante, tengan en cuenta que como toda terapia, la aromaterapia jamás podría hacer mal si se toman las precauciones necesarias.

Finalmente diremos que no existe un tiempo justo y estimado de duración del tratamiento de aromaterapia, ya que cada una de las personas poseen problemáticas y tiempos diferentes, por lo que el tratamiento va a durar lo que cada persona necesite.

Es probable que la persona vaya a la consulta con la idea de trabajar un tema determinado pero luego comiencen a aparecer otras cosas aún más importantes.

De igual manera, hay personas más sensibles que otras para iniciar o continuar el tratamiento, por lo que no hay un tiempo estimado, sino que dura lo que necesite y tenga que durar.

Utilización de la aromaterapia en el embarazo

En esta etapa de la vida de la mujer, los aceites esenciales van a generar mucho confort y relajación para que la misma pueda apreciar este momento tan importante de su vida y pueda conectarse con su bebé.

También generan muchos cambios y mejora el humor y actitud diaria debido a las sustancias que presentan dichas sustancias volátiles que quedan dispersas en el aire y que son captadas por nuestro organismo.

Durante el embarazo son cada vez más las madres que se benefician con el uso de esta técnica milenaria, pero también hay dudas e información errónea al respecto.

En los primeros meses de embarazo se recomienda utilizar los aceites procedentes de cítricos, flores, o maderas, evitando los que derivan de hojas y hierbas.

El olfato es muy importante en este estadio, sobre todo porque se asocia con la relajación que necesitan las mujeres en el embarazo.

Además, la aromaterapia se indica para la acidez, las alteraciones digestivas o reflujo que pueden sufrir las embarazadas.

En el caso de los dolores de cabeza característicos del primer trimestre, las mujeres se pueden colocar en el dedo unas gotas de menta o lavanda y también en la región de la sien dando pequeños masajitos.

De igual manera diremos que los dolores de espalda, sobre todo en el último trimestre, pueden atenuarse con baños con aceites de lavanda para trabajar la musculatura baja de la espalda, y también es aconsejable este aceite para tratar las hemorroides, que es

una sintomatología bastante frecuente en el embarazo y sobre todo en el último trimestre.

Ahora bien. El aceite que está totalmente contraindicado para colocarlo directamente en la panza de una mujer embarazada es el aceite esencial de salvia, ya que si se lo utiliza en altas dosis podría provocar un aumento en las contracciones y generar una incomodidad fetal.

Tampoco se lo indica el postparto, dado que podría generar una liberación y expulsión de la placenta, y con aumento en el sangrado, podría generar otras consecuencias a la mamá. Por todos estos motivos, no debería ser utilizado durante el embarazo, el parto y el post parto.

Por su parte, el aroma a rosa y jazmín tiene la función de disminuir los dolores del parto, por eso son muy utilizados en el trabajo de parto y en el parto natural.

Para el momento del trabajo de parto se mezclan varias esencias que permiten una relajación de la mujer y su tranquilidad para poder acompañarlas en este proceso. Generalmente se usan aceites a base de flores y cítricos, como pomelo, bergamota y naranja dulce, que permiten la relajación.

De igual manera, también es muy utilizada la lavanda, pero esta está contraindicada en caso de que se haya colocado la epidural como anestésico, ya que hay riesgo de que a la mujer le baje la presión. Además tampoco se recomienda la lavanda si la mujer está bajo tratamiento con fármacos por hipertensión arterial o si, quizá de por sí es de tener presión baja.

Durante la primera parte del parto muchas mujeres están muy ansiosas y nerviosas sobre lo que sucederá, por lo que se recomienda el incienso, ya que es muy efectivo.

Como analgésico se puede usar la pimienta negra, pero se la debe utilizar en muy bajas dosis o, en su defecto, mezclada con cítricos, por ejemplo.

Siempre lo más importante es consultar con el obstetra si se puede o no utilizar estos aceites esenciales en algunas situaciones puntuales, y es fundamental que el día del parto conozcamos el aceite, ya que puede que ese mismo día lo probemos y no nos guste, generando un efecto negativo.

La aplicación es una de las acciones más importantes. Como aprendimos, nunca se aplican directamente en la piel, sino que siempre se mezclan con los llamados aceites

portadores. También es importante tener en cuenta que no se los deben mezclar con aceite de bebés.

La realización de las mezclas va a depender de cómo usaremos los aceites, pero generalmente se mezclan dos gotas de aceite en 5 mililitros de aceite portador.

Bien. Una vez que tenemos la mezcla, se la agrega a la bañera con agua, pero cuidado si se ha iniciado el trabajo de parto o si la mujer rompió la bolsa. En estos casos, no se debe realizar un baño con aceites, ya que cuando la mujer rompe bolsa hay riesgo de que estos aceites ingresen al canal vaginal y generen riesgo para el bebé.

Por dicho motivo, siempre que se usen aceites esenciales en un medio acuoso, ya sean baños de inmersión o baños en la región perineal, siempre las membranas deben estar cerradas.

En el caso de la utilización de los aceites para los masajes, la mezcla es menor: debemos colocar una gota de aceite en 5 mililitros de aceite portador.

En caso de los vaporizadores se recomienda su uso de 10 a 15 minutos en una hora, pero no durante más tiempo, y en caso de tener un bebé menor a 3 meses, no es recomendable usarlo en la habitación, ya que su aroma es muy potente.

En el caso de la lactancia, uno de los aromas más utilizados es el de lavanda, ya que genera confort y relajación para que la mamá esté tranquila y pueda generar y hacer que baje más leche. Sin embargo, no está indicado colocar aceites esenciales en la región de la mama ni en su cercanía, ya que es importante que el bebé sienta el olor de su mamá.

Asimismo debemos tener en cuenta que es fundamental comprar un aceite de buena calidad, que tenga un origen seguro, y sea de fabricación reconocida. Esto debe considerarse en todas las circunstancias, pero más aún si estamos hablando de este momento biológico en particular.

Todos los aceites tienen fecha de caducidad, y una vez que se abren hay que utilizarlos en un determinado tiempo y conservados lejos de la luz y calor.

Cuando inhalamos aceites esenciales ingresan por las fosas nasales, de allí van a los pulmones y a todo el torrente sanguíneo, por eso es importante su buena calidad. Además, aplicados en la piel penetran por los poros, por lo que es esencial su dilución.

Uso de la aromaterapia en bebés y niños

La aromaterapia se puede usar en todas las etapas de la vida. Por ello decimos que los aceites se pueden usar en niños, pero siempre con los cuidados necesarios.

Aceites como los de argán, jojoba, eucalipto y también el aceite de coco ofrecen sus propiedades para el bienestar y el cuidado de los más pequeños.

Si el tratamiento con aromaterapia inicia cuando la mujer está embarazada, los bebés ya son mucho más receptivos cuando nacen. No obstante, es importante que podamos conocer si es alérgico a alguno de los componentes de los aceites para evitar reacciones alérgicas. Por lo dicho, se aconseja consultar con el pediatra.

Para un buen descanso, el más utilizado es la lavanda. Se deben colocar 2 gotas en el difusor por un tiempo hasta que el bebé se relaje y pueda dormir. Otra técnica es a través de la utilización de aceites o cremas deportivas: con ellas se tienen que realizar pequeños masajitos en la región de los pies para facilitar un buen descanso.

Por su lado, los aceites de cítricos, sobre todo el de naranja, se usa para los niños que son hiperactivos. Se debe diluir una gota de aceite esencial cada 3 gotas de aceites portadores.

Aromaterapia para el equilibrio de los chakras

La aromaterapia nos permite mantener activos nuestros chakras y el recorrido de nuestra energía.

Pero... ¿saben qué son los chakras? son ruedas que se ubican estratégicamente a lo largo de nuestro cuerpo, desde la región perineal hasta la cabeza, y se identifican con las diferentes partes de nuestro organismo.

Estos son especiales y tienen como función ordenar la energía de nuestro cuerpo. Por dicho motivo, cuando los chakras están bloqueados la energía no fluye adecuadamente, lo que hace que nos enfermemos.

Los chakras viven acorde a nuestra alegría, de allí que pueden vibrar positiva o negativamente según cómo sean nuestras emociones.

Si bien este no es un tema que se relaciona directamente con el curso, vamos a nombrar brevemente los 7 chakras que se asocian con el reiki y con la medicina holística en el mantenimiento del cuerpo, alma, y espíritu.

El primer chakra se ubica en la región perineal; es el chakra de la tierra y es de color rojo.

El segundo se ubica en la región de los órganos genitales y urinarios, y está asociado al color naranja.

Al tercero se lo llama plexo solar, está ubicado en la región del ombligo y asociado al color amarillo.

El cuarto es el chakra del amor, ya que esta situado en la zona del corazón y es de color verde.

El quinto chakra es de color celeste y está ubicado en la región de la laringe, por lo que está asociado al habla y a la comunicación.

El sexto es de color azul y se lo ubica en el entrecejo, por lo que también se lo conoce como "tercer ojo".

El último o séptimo chakra se lo ubica en la región céntrica de la cabeza y está asociado al color violeta, que es el color de la transmutación.

Desde el suelo a la cabeza y desde la cabeza al suelo hace el recorrido la energía, pasando por cada uno de los chakras.

Si vibramos positivamente, se experimentan emociones de tipo positivas, como la alegría y la felicidad; pero si lo que experimentamos son emociones negativas, vamos a llenarnos de tristeza, odio, bronca e ira. De allí la importancia de que nuestros chakras estén alineados y que deriven la energía positiva de uno a otro sin bloquearlos.

Entonces nos preguntamos... ¿Qué rol cumplen los aceites esenciales en los chakras? Los aceites esenciales son vibracionales, lo que significa que como estos se consiguen a través de la destilación de una planta, lo que estamos obteniendo es la energía de la misma, es decir, que "la planta sigue viva" en el aceite esencial y lo usamos para memorizar cada punto energético aumentando las vibraciones y la energía.

Este aroma se puede colocar en la zona áurica, o sea, en el aura, que está a 30 centímetros de cada una de las partes de nuestro cuerpo. La otra opción es colocarlo en cada uno de los chakras para elevar la energía.

Si estamos usando aceites portadores podemos colocar una gota de aceite esencial en un algodón y hacer masajes en contra de las agujas del reloj durante un tiempo acompañando con una respiración completa y profunda. No obstante, hay que tener en cuenta que los movimientos son diferentes en caso de hombre o mujer. En el hombre los movimientos comienzan con giros a la izquierda y derecha según vayamos avanzando chakra a chakra; y en el caso de la mujer se empieza en el primer chakra dando giros a la derecha y así sucesivamente.

En caso de estrés, dependencia y apego, usaremos aceites de manzanilla, vainilla y cedro.

En casos de depresión, miedos y fobias se recomienda utilizar aceites de lavanda, ciprés, vainilla, menta, naranja y rosa.

Para la ansiedad y la baja autoestima se utiliza de preferencia mandarina y bergamota.

Para las situaciones de soberbia y deshonestidad se recomiendan la mirra y el incienso.

Y para el rencor, la ira y el remordimiento podemos utilizar la vainilla y el jazmín.

7 arcángeles y su relación con los aromas y los chakras

Como aprendimos anteriormente, la aromaterapia no solo ayuda a los aspectos físicos, sino también al campo espiritual, por eso podemos decir que dicha técnica tiene una relación directa entre los ángeles y la espiritualidad. No obstante, no debemos confundir a la angelología con la religión, ya que esta disciplina no es solamente religiosa, sino también histórica y mitológica, e intenta explicar el origen de los seres espirituales que a veces algunas tradiciones, como la Cristiana, los llama ángeles.

La palabra ángel deriva del griego Ángelo y del latín Angelus, que significa mensajero, y la palabra arcángel significa mensajero.

Los egipcios tenían sus dioses alados, ya que consideraban que los seres supremos las tenían. De igual manera, los griegos también tenían su diosa griega alada llamada Nike, que tenía un hijo llamado Eros, que más tarde los romanos llamaron Cupido. Este último sería el representante visual de los ángeles.

Existen 7 arcángeles, y la aromaterapia nos puede ayudar a conectarlos.

Uriel es el arcángel que se asocia al chakra raíz, es decir, el número uno; es el encargado de transmutar el karma y a él se le encarga la abundancia y el dinero. La señal de que está cerca de ustedes es la sensación de fuego en el cuerpo.

Para conectar con este arcángel es recomendable usar aceites esenciales que tengan condimentos o que tengan su origen en la madera.

El segundo arcángel es Miguel, el ángel guerrero, el de la valentía, el defensor de la justicia, fuerza y confianza, y está asociado al chakra dos o pélvico.

Para conectar con él se recomienda utilizar aromas cítricos, como la naranja.

El tercer arcángel es Rafael. Su nombre significa “Dios sana”, por eso es considerado el sanador, ya que su misión es sanar, física y emocionalmente. Este está asociado al tercer chakra, conocido como plexo solar.

Para conectar con el arcángel Rafael también se recomiendan usar los aromas cítricos, en especial el limón.

El cuarto arcángel es Samuel, y su nombre significa el amor propio, el que busca el amor y el amor a la vida. Él ayuda a dar y recibir amor, a liberar odios y resentimientos, y sana la ansiedad, por lo que está asociado al chakra del corazón.

Para poder conectar con este arcángel usamos los aceites esenciales de flores, por ejemplo el de rosa, y se los debe usar colocando una gota en la región del corazón.

El quinto es el arcángel Gabriel, y su nombre deriva de anunciar, comunicar, revelar y traer paz, creatividad e imaginación. Este ayuda a adaptarse a los cambios y ayuda en situaciones en las que necesitamos comunicarnos. Por dicho motivo se asocia con el chakra cinco, ubicado en la laringe.

Para poder contactarlo se deben utilizar aceites como el sándalo o la mirra.

El arcángel Jofiel está asociado a la belleza, pero no solo física, sino la belleza del alma, el intelecto, la imaginación, y además representa la comprensión. Este arcángel permite valorar la intuición y los pensamientos positivos, por lo que se asocia con el llamado “tercer ojo”, es decir, el sexto chakra.

Para poder conectar con el arcángel Jofiel se recomienda utilizar aquellos aceites esenciales que se relacionan con la relajación, como el incienso.

Por último encontramos el arcángel Jeremiel, que significa misericordia de la divinidad. Este arcángel se relaciona con las preocupaciones y el desánimo; da esperanza y motivación y aprende de los errores. Además guarda relación con el color violeta y se asocia al séptimo chakra.

Para conectar con él, debemos utilizar aromas como la lavanda.

Maneras de vehiculizar los aromas en la técnica de aromaterapia

Primeramente nombraremos al spray áurico, que es un aroma elaborado a partir de aceites esenciales que tiene el objetivo mejorar y equilibrar la energía, y armonizar el campo áurico.

En general, actúa sobre los espacios áuricos de las personas y los ambientes desequilibrados y eliminan los campos negativos. Además ayudan a eliminar el estrés, la ansiedad y demás emociones negativas.

Muchas veces se recomienda llevar un spray áurico encima para proteger nuestra energía. Por ejemplo, cuando vamos al trabajo o a espacios con energías pesadas, como hospitales, funerarias o cementerios, o simplemente en ambientes que nos generen un espacio de bajo confort o que son incómodos.

¿Cómo usamos el spray áurico? lo podemos aplicar sobre cada uno de nosotros, por encima de la cabeza girando en contra de las agujas del reloj o directamente en los ambientes.

Para elevar el campo áurico generalmente se usan los aceites de bergamota, mirra y limoncillo, y se pueden mezclar.

Para prepararlo necesitamos un frasco oscuro de 50 mililitros, preferentemente de vidrio, el aceite a usar, agua destilada y bicarbonato de sodio o sal para la solución final.

Lo primero que debemos hacer es mezclar los aceites esenciales y colocar 10 gotas en el frasco. Luego se rellena con agua destilada y después se le agrega una pizca de bicarbonato de sodio o sal para que se mezcle bien el aceite esencial con el agua destilada. Finalmente, debemos dejarla en reposo durante 24 horas aproximadamente para que se termine de mezclar.

Las sales de baño también son utilizadas para vehiculizar los aromas en la técnica de aromaterapia. Para ello necesitamos los aceites, como por ejemplo de lavanda, mandarina o naranja, que suelen ser los más relajantes, y además debemos contar con sal gruesa.

Para hacer sales de baño debemos colocar en un recipiente la sal gruesa y agregar 15 gotas de cada uno de los aceites esenciales que queramos utilizar. De esta manera tendremos sales para baño relajantes y de un aroma muy preciado.

Las esencias no se diluyen bien en el agua, pero en este caso, dado que tenemos la sal, no habría problema de usarlas, ya que la posible presencia de agua es captada por el sodio de las sales, lo que permite que los aceites puedan unirse a la misma para generar su función.

Para los aromatizadores de ambientes también se usan aceites esenciales. Sus principales ingredientes son tres cuartas partes de alcohol, una pequeña porción de agua, aceite esencial del que más nos guste, y un recipiente para guardarlo.

Primero se colocan las tres cuartas partes del alcohol en el recipiente que utilizaremos, luego el agua y una o dos gotas de los aceites esenciales.

Siempre debemos tener en cuenta que la intensidad del olor va a depender de la cantidad de gotas de los aceites que coloquemos. Les recomendamos que comiencen por una gota y evalúen si es suficiente el aroma. Lo importante es no utilizar mucha cantidad de gotas porque, de lo contrario, el olor será muy intenso.

Una vez finalizada la mezcla, se deben colocar los palillos específicos en la boca del frasco para que, a partir de ellos, se pueda eliminar el olor de los aceites.

Los palillos o varillas pueden ser reutilizados siempre y cuando se usen con la misma fragancia original del envase, aunque no es lo recomendable.

En caso de cambiar la fragancia, se deben utilizar varillas nuevas, ya que, de lo contrario, las mismas no obtendrán un olor puro de la nueva fragancia.

De igual manera, por el material de las mismas, la capilaridad va disminuyendo y, en consecuencia, la intensidad del olor. Por dicho motivo, la primera vez que se colocan es aconsejable rotarlas en las primeras 48 horas, y luego podrán realizarlo una vez por semana.

Además, antes de rellenar el difusor que sea recargable, el frasco se debe lavar adecuadamente con abundante agua y jabón líquido neutro y posteriormente se debe realizar un enjuague con abundante agua caliente para permitir la evaporación completa del agua residual dentro del recipiente.

De igual manera, es importante tener en cuenta que el difusor necesita estar expuesto a una pequeña corriente de aire para poder difundir su aroma, por lo que es aconsejable que sea colocado cerca de alguna fuente de ventilación natural o artificial, pero no de forma directa, para evitar una evaporación violenta.

No obstante, las varillas pueden acumular polvo del ambiente y este trasladarse a la fragancia, reduciendo de esta forma la performance. Por lo tanto, si el difusor es colocado cerca de una ventana, hay que tener la precaución de que la corriente de aire no sea muy intensa, ya que la desventaja es que esto también reducirá la vida útil del difusor.

Generalmente las varillas son de rattán, una fibra vegetal silvestre que contiene pequeños canales que ayudan a que el aceite suba por la varilla para perfumar el ambiente.

A diferencia de las velas, los difusores de ambiente no tienen llama y no requieren calor, sumado a que dispersan el aroma en el aire de forma natural.

Como dijimos, los difusores de palitos pueden ser muy efectivos para perfumar el hogar o los diferentes ambientes. Sin embargo, es probable que a veces sean menos poderosos que otros métodos.

Para aquellas personas con sensibilidad a los olores fuertes, un difusor de varillas puede proporcionar una opción más suave. No obstante, deben tener en consideración que los difusores requieren un poco de mantenimiento.

Ahora nos preguntamos... ¿Cuántas varillas difusoras debemos utilizar? La recomendación es colocar tantos palitos difusores en un frasco de aceite difusor como quieran o según el aroma que quieran darle al espacio. Recomendamos comenzar con 6-8 varillas, pero pueden optar por agregar más. ¡Pero ojo! Tengan en cuenta que cuantos más palitos se usen, más fragancia se liberará y más rápido se gastará el líquido.

Una varilla durará aproximadamente cuatro a cinco meses. Si la fragancia ya no es tan fuerte como antes, se deben voltear los palitos, y como dijimos, si los mismos se saturan o se llenan de polvo, deben ser reemplazados.

Finalmente diremos que para aprovechar al máximo la fragancia del difusor de palitos, les recomendamos que lo coloquen en un pasillo o en la entrada de una habitación, ya que la circulación de aire creada por el tráfico diario ayudará a dispersar el aroma, por lo

que captará el olor cada vez que ingresen y salgan de la habitación o caminen por el pasillo.

Los jabones van a contener no solo el aroma, sino las propiedades de las plantas. Recordemos que no es lo mismo el aceite esencial que la fragancia. Una fragancia es sintética y solo podrá brindar el aroma, mientras que el aceite esencial, además del aroma, nos otorgará las funciones de la planta. Es decir, que si solo buscamos un aroma, podemos usar una fragancia; de lo contrario, podríamos obtener todos los beneficios de los aceites. Eso será elección de cada uno al elaborarlo y utilizarlo.

La cantidad de aceites esenciales que se recomienda para la elaboración de jabones es entre el 4% y el 5% del total de la fórmula. Por ejemplo, si vamos a hacer un jabón de 500 gramos, el 5% estará formado por los aceites, es decir, 25 gramos.

Como vimos hasta ahora, siempre el último paso en la elaboración es agregar los aceites esenciales, es decir, luego de los aditivos y los colorantes.

Hay múltiples fragancias que podemos utilizar para la elaboración de los jabones, pero es importante tener en cuenta que muchas de las fragancias o aceites pueden generar alegría o dermatitis en algunas personas, por lo que es fundamental tener cuidado a la hora de utilizarlos.

De igual manera, a los jabones se les puede agregar sustancias para favorecer la mezcla y fijar los aromas, como por ejemplo, tintura de Benjuí.

¿Saben de qué se trata? La tintura de Benjuí es una oleoresina en forma de goma extraída del árbol *Styrax* que se destaca por sus propiedades antisépticas, antifúngicas y cicatrizantes.

Dado que la tintura de Benjuí es un sólido pegajoso, tiene que diluirse, normalmente al 50%, para obtener un líquido que podamos aplicar sobre la piel. Y generalmente, como disolventes se usan benzyl alcohol, benzoato de bencilo, propilenglicol, entre otros.

Y... ¿Cómo se la utiliza? Se añade entre un 1 y 5% de la tintura de Benjuí a jabones, bálsamos o diferentes tipos de preparado. En cremas corporales y faciales no se recomienda añadir más de 1%.

Bien. Otra forma de aromatizar nuestro hogar es por medio de las velas. A diferencia de todo lo que vimos hasta ahora, en este caso ya estamos trabajando directamente con una acción de calor sobre la vela para que la misma pueda eliminar su aroma.

En su elaboración se usan los aceites de fragancias o aceites esenciales, aunque, como explicamos anteriormente, los aceites esenciales son costosos, por lo que generalmente las velas se realizan con fragancias. No obstante, recuerden que al usar las fragancias no estamos obteniendo los beneficios de los aceites y sus funciones, sino que solo nos estamos limitando a tener al perfume que emana.

Asimismo, es importante saber que para cada cera se deberá usar un porcentaje diferente de aceite esencial. Por ejemplo, en la cera de soja se usa entre 6 y 10% de aceites, y en la cera de parafina hasta el 12%.

Normalmente cuando se compra la cera, el vendedor le explica a la persona el punto de la cera, el porcentaje de esencia que se le debe colocar y el tipo.

Otra forma de utilizar los aceites esenciales es mediante los llamados masajes holísticos, que trabajan en el área física, mental y espiritual.

Es esencial tener en cuenta que los masajes holísticos son diferentes a los masajes convencionales, dado que en los últimos solo se trabaja en el campo de los músculos, es decir, solo se ocupan de lo físico.

Algunos de los aceites más utilizados son el incienso, que equilibra el ambiente; el cuarzo, que acompaña a la acción de los aceites esenciales; también el limón, que se utiliza para oxigenar el cuerpo trabajando la región del antebrazo y la espalda; y la lavanda.

Los masajes tienen una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente en la espalda y luego pueden continuar por el resto del cuerpo.

Además es importante considerar que los centros del cuerpo no solo se controlan con el uso de aceites o cremas en el cuerpo, sino también con la aromaterapia del ambiente, ya que gracias a esta se va a generar una mayor relajación de la persona, lo que hará los masajes sean beneficiosos, relajantes y descontracturantes.