

AROMATERPIA

La aromaterapia es un tipo de tratamiento alternativo que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frotan 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.

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.

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.