

SALUD

Abre tus sentidos: disfruta de la aromaterapia



La Aromaterapia consiste en el uso de aceites esenciales con el fin de recuperar la salud, el bienestar y la belleza así como la paz mental y espiritual.

El uso de plantas para la curación ha existido desde siempre, pero fue Maurice Gattefosse, químico francés, quien, después de sufrir una quemadura en su mano realizando un experimento, descubrió que sumergiendo la mano en aceite de lavanda se calmaba el dolor y, además, en pocos días no quedaba rastro de la quemadura.

¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Aunque se denominan "aceites" su consistencia no es grasa y se caracterizan por:

- ✓ No se disuelven en agua pero si en aceite o alcohol.
- ✓ Son muy volátiles.
- ✓ Tienen una alta concentración, por ejemplo una gota de aceite de rosas tiene el aroma de 30 rosas.
- ✓ Su composición química es compleja; están formados por alcohol, alcanfor, esteroides, cetonas...
- ✓ Se necesita gran cantidad de producto para conseguir una pequeña cantidad de aceite.
- ✓ Se obtiene de distintas partes de la planta y del árbol como la corteza, raíz, hojas o frutos.

¿CÓMO SE OBTIENEN?

Los aceites esenciales los elaboran las células secretoras de las plantas que convierten la energía fotoeléctrica del sol en forma de moléculas aromáticas.

Para la obtención del aceite, existen diferentes procedimientos, como:

- ✓ Por destilación en corriente de vapor. La planta una vez seca se convierte en polvo y a este polvo resultante se le pasa una corriente de vapor, recogiendo la esencia en un vaso llamado "florentino".
- ✓ Este sistema se utiliza para la extracción de esencias y aguas florales.
- ✓ Extracción por disolventes orgánicos, como el éter, cloroformo o aceites ligeros del petróleo.
- ✓ Extracción por "enfleurage", que se basa en la propiedad que poseen las grasas de absorber las esencias, sin alterar la vida de la flor.

¿CÓMO ACTÚAN EN EL ORGANISMO?

Penetran por dos vías: por los poros de nuestra piel hasta el torrente sanguíneo y por el olfato.

Los efectos en el organismo son:

- ✓ Aumenta la eliminación de impurezas.
- ✓ Mejoran el insomnio.
- ✓ Reducen el estrés.
- ✓ Alivian contracturas musculares.
- ✓ Favorecen el flujo linfático.
- ✓ Mejoran la circulación y, como consecuencia, el aporte de oxígeno y nutrientes a las células
- ✓ Efecto bactericida y antiséptico.
- ✓ Estimulan la producción de glóbulos blancos.
- ✓ Tienen efecto sobre la actividad de las hormonas.
- ✓ Mejoran notablemente el envejecimiento cutáneo.
- ✓ Efecto sobre el sistema nervioso: calman o estimulan.
- ✓ Mejoran el tono de la piel.

CÓMO PODEMOS APLICARLOS?

Los aceites esenciales se puede aplicar de diferentes maneras, como:

- ✓ Masajes, siempre teniendo en cuenta que no debe utilizarse en forma concentrada, sino diluido en una base, como aceite de oliva o de almendras.
- ✓ Baño, poniendo unas gotas en el agua, templada o caliente.
- ✓ Inhalación.
- ✓ Difusión, existen aparatos específicos en el mercado para dar un determinado aroma a un espacio, por ejemplo una habitación.
- ✓ Compresas, frías o calientes, aplicadas en diferentes partes del cuerpo.

Se pueden utilizar solos o combinados con otros aceites, lo que potencia y complementa su resultado.

PREAUCIONES EN EL USO DE ACEITES ESENCIALES

- ✓ No aplicar por vía interna sin asesoramiento de un médico.
- ✓ Evitar el contacto con ojos y mucosas.
- ✓ No debe aplicarse en la piel sin antes estar diluido en una base, por ejemplo en aceite de almendras.
- ✓ No debe tomarse el sol tras la aplicación, sobre todo sin son derivados de cítricos como naranja, bergamota, limón...
- ✓ En personas con sensibilización o problemas de alergia, realizar un test de sensibilidad antes de aplicar.
- ✓ En niños: CUIDADO; aplicar aceites suaves, teniendo especial cuidado con el tomillo, eucalipto, salvia y anís.
- ✓ Evitar durante el EMBARAZO la albahaca, hisopo, mirra, mejorana, salvia, hinojo, tomillo, enebro, menta, rosa, romero y melisa.



- ✓ Es recomendable acudir a un especialista que recomiende el aceite más adecuado para cada persona y su aplicación.

QUÉ COMBINACIÓN DE ACEITES UTILIZAR SEGÚN EL PROBLEMA A TRATAR

Anticelulítico

Aceites Esenciales indicados: pomelo, limón, enebro, ciprés, romero.
Acción: Drenaje, favoreciendo la eliminación de agua y toxinas.

Antiarrugas

Aceites Esenciales indicados: limón, naranja, palo de rosa, incienso, mirra, pachuli.
Acción: Nutre en profundidad y previene la aparición de arrugas.

Hidratante para pieles normales y secas

Aceites Esenciales indicados: manzanilla, naranjo, hisopo, sándalo, incienso.
Acción: Ayuda a la hidratación, nutrición y regeneración de la piel.

Reafirmante de tejidos, flacidez

Aceites Esenciales indicados: limón, geranio, ciprés.
Acción: Efecto tensor y revitalizante de los tejidos flácidos

Envejecimiento cutáneo

Aceites Esenciales indicados: incienso, mirra.
Acción: Retrasa el envejecimiento de la piel

Actualmente, con nuestro ritmo de vida, tenemos la posibilidad de aprovechar aquello que la naturaleza nos ofrece para mejorar nuestra calidad de vida.

Dejémonos mimar, si es posible, por ejemplo con un buen **masaje antiestrés** con una combinación de aceite de almendras, y naranja, pomelo, limón, lavanda y mejorana. Será un momento de relax y tranquilidad.

Y, sobre todo, no olvidemos SER FELICES todos los días un poquito.

Yolanda Plaza / 04.05.2011



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.