

AROMATERAPIA

Dr. Mariano José Bueno Cortés

BIOSALUD- INSTITUTO DE MEDICINA BIOLÓGICA Y ANTIENVEJECIMIENTO

INTRODUCCION.

La Aromaterapia es una de las técnicas más desconocidas en nuestro país. Consiste en la utilización terapéutica de los aceites esenciales destilados de las plantas medicinales. En la actualidad es una técnica que parece ser está aumentando. Ya hace unos 10 años, yo personalmente hice un intento de generalizarla entre los profesionales, por mediación de la Sociedad Española de Fitoterapia, que fundé en el año 1987, especialmente para su uso con la técnica del Aromatograma, pero desgraciadamente mis queridos compañeros no mostraron mucho interés, quizá matizado por la poca variedad de productos en el mercado y por el costo de los mismos.

De cualquiera de las maneras, al igual que muchas de estas técnicas que encuadramos dentro de la Medicina Biológica, parece ser que hay un mayor interés y su uso está aumentando día a día.

Por el contrario, desde hace varios años, el uso de los aceites esenciales está muy consolidado a la hora de utilizarlos como componentes principales de los productos cosméticos. Otro problema es la calidad de los mismos, que es el caballo de batalla de todos los terapeutas.

CONCEPTO.

La Aromaterapia se basa en las propiedades curativas de los aceites esenciales destilados de las plantas medicinales. Estos aceites son los que confieren a las plantas sus cualidades aromáticas e incluso su sabor. Según la planta medicinal, el período de recolección, la región de la plantación, la parte utilizada de la planta, etc., tendremos diferentes aceites esenciales. Son fácilmente evaporizables, con lo que muchas veces se utilizan con vaporizadores para beneficiarse de sus cualidades terapéuticas.

Se extraen de las flores, frutos, semillas y cortezas de algunas plantas, mediante destilación por vapor. Tienen una muy compleja estructura química y cada una de las 400 esencias que existen tiene diferentes características. Por ejemplo, los del geranio y la salvia son conocidas por sus efectos estimulantes; los de la bergamota y lavanda por sus efectos calmantes. El cuerpo activa el aceite por su absorción cutánea en estos casos.

Con mucha frecuencia los aceites se utilizan en los masajes corporales, pero pueden utilizarse por inhalación, en el agua de baño, en compresas frías, o incluso por vía oral, normalmente vertiendo unas gotitas en un azucarillo, para enmascarar su fuerte sabor.

TIPOS DE AROMATERAPIA.

Podemos distinguir tres clases de Aromaterapia:

1. **Aromaterapia Holística:** Utiliza los aceites esenciales y el masaje para tratar trastornos tanto de tipo físico como psíquico.
2. **Aromaterapia Clínica:** Utiliza los aceites esenciales en combinación con otras técnicas de la Medicina Biológica y de la Medicina Convencional.
3. **Aromaterapia Estética:** Utilizada por las esteticistas para mejorar el aspecto de la piel y algunos tratamientos de tipo estético, como la celulitis y la piel seborreica.

Es muy importante distinguir un tipo de otro, ya que para empezar, el nivel de preparación de cada técnico en la materia, es bien distinto y, difícilmente asociado.

Por ejemplo, en el segundo tipo, la Aromaterapia Clínica, es donde el terapeuta deberá ser necesariamente un médico. Piense que se va a dedicar a tratar enfermedades, que requerirán previamente un diagnóstico y un análisis del plan de tratamiento a establecer.

Es en estos casos cuando será muy importante el uso del Aromatograma, del que luego hablaremos más extensamente.

HISTORIA.

La historia de la Aromaterapia comienza con el hombre de Neandertal. En 1975 se descubrió un esqueleto de alrededor de sesenta mil años en Irak, perteneciente al parecer a Shanidar IV, al lado del cual se encontraron depósitos concentrados de polen de milenrama, hierba cana y jacinto racimoso. Los arqueólogos piensan que este hombre era un chamán o líder religioso, y por supuesto un auténtico botánico.

En excavaciones en América Central y del Norte, también se han encontrado semillas de hierbas medicinales y piedras de moler que datan del año 3.000 a. de C.

Hay registros de los antiguos escribas que indican la utilización de los aceites esenciales desde mucho antes del nacimiento de Cristo. Incluso en un antiguo manual de Medicina escrito en el año 2.000 a. de C., el Emperador chino Kiwang-Ti describía las propiedades medicinales del opio, del ruibarbo y de la granada.

Incluso los egipcios, tal y como se desprende de la interpretación de los jeroglíficos, usaban plantas aromáticas con fines medicinales y religiosos. Incluso los embalsamadores utilizaban una resina especial en cuya composición se adicionaban algunos aceites esenciales determinados, para cubrir la piel del difunto y, debido a sus poderes bactericidas, evitar la descomposición del cadáver.

Incluso los faraones eran unos consumidores aférrimos de los aceites esenciales, hasta el punto que en la tumba del rey Tut se encontraron delicados jarrones de alabastro llenos de perfumes, conservando su aroma desde el año 1350 a. C.

A pesar de que dos siglos antes los egipcios iniciaron el arte de la extracción de los aceites esenciales de las plantas medicinales calentándolas en recipientes de arcilla, fueron los alquimistas griegos los que inventaron realmente la destilación. La destilación consiste en destilar las esencias de las plantas hirviéndolas o cociéndolas al vapor, conservando de este modo sus propiedades aromáticas y curativas. También los médicos griegos desarrollaron la Aromaterapia.

De hecho, un conocido médico griego, Dioscórides, resumió en sus escritos el conocimiento humano del uso de las plantas medicinales, describiendo muchas de ellas con sus cualidades terapéuticas y botánicas. Galeno, el célebre médico griego fue uno de los primeros aromaterapeutas del mundo. Su famoso manual sobre el uso de las plantas fue la Biblia médica del mundo occidental durante quince siglos.

Teofrasto, otro médico griego es reconocido realmente como el primer aromaterapeuta verdadero. Escribió un tratado: **Relativo a los olores**. En él, analizaba los efectos de diferentes aromas en el pensamiento, el sentimiento y la salud.

Los romanos se aprovecharon del conocimiento médico de los griegos, pero a su vez fueron los mayores defensores de la Aromaterapia. Incluso se cuenta que en el Palacio de Nerón había tuberías especiales de plata que esparcían perfumes sobre los invitados amantes del placer. En el año 3 de la Era Cristiana, Roma se convirtió en la capital mundial del baño, con un millar de balnearios perfumados esparcidos por toda la ciudad. Cada baño tenía su propio "unctuarium", donde los bañistas se untaban y masajaban con aceite.

La conquista de Afganistán por Alejandro tuvo como consecuencia la fortuita unión de las tradiciones medicinales griegas y egipcias. Sus extensas rutas comerciales permitían a los romanos importar especias de la India y gomorresinas de Arabia.

Fueron los árabes quienes finalmente perfeccionaron el arte de la destilación, creando la más potente de las esencias. El incienso, la mirra y otras especias se importaban de La Meca para los químicos árabes. Un tal Yakub al-kindi de Bagdad, que vivió hacia el año 850, describió la destilación de almizcle y bálsamos en su **Libro de perfumes y destilaciones**. Avicena, el príncipe de los farmacéuticos fue el primero en destilar la esencia de rosas, un proceso caro, ya que se necesitan mil kg. de pétalos de rosa para preparar medio kg. de esencia (un litro de aceite de rosas cuesta en la actualidad unos 6 millones de pesetas). Avicena pensaba que esa esencia de rosas, utilizada para curar dolencias digestivas, bien valía su precio.

Las rutas comerciales árabes hicieron de los aceites esenciales un ingrediente clave para el comercio internacional. Importaban el bálsamo de Egipto, el azafrán y el sándalo de la India, y el alcanfor de China. Traían el almizcle desde el Tíbet a través del Himalaya. Añadían almizcle al mortero para construir las mezquitas, de modo que los edificios sagrados despidieran un olor acre al mediodía.

Las cofradías de boticarios europeas se aprovecharon de todos estos conocimientos. Incluso durante la Peste Negra se quemaba incienso resinoso de pino, ciprés y cedro en las calles, en las habitaciones de los enfermos y en los hospitales. De hecho, parece ser que los perfumistas que preparaban estos inciensos, permanecieron inmunes a la infección, que aniquiló a un gran porcentaje de la población.

Los españoles aprendieron y se nutrieron de numerosas plantas en la conquista de Moctezuma, beneficiándose España de todos estos conocimientos.

Es a finales del siglo XIX cuando se comienzan a realizar investigaciones científicas en Europa y especialmente en Gran Bretaña, para determinar el efecto curativo de los aceites esenciales sobre las infecciones bacterianas en los seres humanos.

Investigadores franceses comprobaron que la esencia de clavo ataca al bacilo de la tuberculosis, y que la esencia de tomillo en una solución al 5 % puede vencer al tifus y otras bacterias en menos de 10 minutos.

Incluso en la actualidad, muchas casas de cosmética utilizan el timol, como agente antibacteriano inofensivo a los tejidos.

Por desgracia, a pesar de que durante muchos años, la humanidad se benefició de las propiedades antiinfecciosas de los aceites esenciales, la Medicina Moderna desplazó su uso a favor del de los potentes antibióticos y otros productos farmacéuticos, sin embargo, añadiendo a las terapias médicas todos los efectos secundarios que hoy en día ya no permanecen ocultos y sus nefastas consecuencias.

En nuestros días, fue a principios de siglo, un químico francés, René-Maurice Gattefosse, el que en 1937 acuñó el término Aromaterapia. Así llamó a su libro que trataba sobre las propiedades curativas de los aceites esenciales. Se interesó especialmente en el uso de los aceites en problemas cutáneos, reconociendo su valor importantísimo como agentes antibacterianos. Por un hecho totalmente fortuito, descubrió las magníficas propiedades del aceite de lavanda para el tratamiento de los quemados, tras quemarse su mano en un incendio accidental acontecido en su laboratorio.

Durante la Segunda Guerra Mundial, otro francés, cirujano militar, el Dr. Jean Valnet, utilizó los aceites esenciales para curar las heridas de guerra. Incluso publicó un libro sobre el tema. De hecho, Francia se sitúa hoy en día a la cabeza del uso de los aceites esenciales con fines curativos, siendo un punto de referencia reconocido a nivel internacional en las técnicas de Aromaterapia.

En España, tal y como hemos comentado antes, parece que vuelve a haber un interés por esta técnica tan fantástica que esperamos que se sitúe en el lugar que le corresponde en los próximos años.

EL AROMATOGRAMA.

En mi modesta opinión, es el modo ideal de utilizar las propiedades curativas de los aceites esenciales. Consiste en la misma técnica del Antibiograma, tan utilizado en nuestros días, salvo que en vez de antibióticos, los test se hacen con aromas.

Es decir, necesitaremos de unos discos (en general, Placas de Petri) para que introduciendo en cada una de ellas un aceite esencial determinado, e introduciendo una secreción procedente del paciente en cuestión, podamos saber qué aceite esencial es el idóneo para eliminar al germen que está produciendo el cuadro infeccioso en el paciente.

El único problema que tiene esta magnífica técnica es que el médico tiene que tener la precaución de utilizar exactamente el aceite esencial del mismo lote que aquél con el que ha realizado el aromatoograma. Esto es por la gran variedad que puede haber en referencia a la calidad de los aceites e incluso en el mismo laboratorio de un lote de fabricación a otro.

LA PRACTICA.

En cuanto a lo que es la aplicación tópica, tiene que tener en cuenta de que los aceites esenciales son muy irritantes y por tanto si tiene una piel muy sensible, tendrá que utilizarlos muy diluidos o incluso no utilizarlos.

Durante la primera consulta, el aromaterapeuta le preguntará sobre su historial médico, hábitos de vida, tipo de trabajo, etc. Seleccionará para usted los aceites esenciales más adecuados, incluso individualizándolos mediante técnicas del tipo a la Biorresonancia o la Kinesiología. Posteriormente, individualizará así mismo la dosis más adecuada en su caso y la forma de aplicación mejor para su problema.

Seguramente le preparará una receta en la que entrarán diferentes cantidades de diferentes aceites esenciales, utilizando otro aceite como vehículo, como por ejemplo el aceite de almendras, o incluso el de oliva. Esto en el caso de que le recomiende una aplicación local para su caso.

En el caso de un problema infeccioso, seguramente le realizará un Aromatoograma. Posteriormente le prescribirá el aceite esencial más idóneo. Probablemente le aconseje que vierta las gotas directamente debajo de la lengua o en un azucarillo que irá chupando en cada toma. Se sorprenderá de los fantásticos resultados.

También se utilizan con mucha frecuencia para hacer inhalaciones o vaporizaciones en el caso de problemas de las vías respiratorias. Su efecto es impresionante, siempre y cuando se utilicen los aceites adecuados y de la calidad adecuada.

MODO DE APLICACIÓN.

Las formas en las que podemos utilizar los aceites esenciales son:

1. **Vía oral:**

Hay que tener en cuenta dos cosas. Una, que no todos los aceites esenciales pueden utilizarse por vías oral. Otra, que teniendo en cuenta el sabor tan fuerte, verteremos las gotas bien en un vaso de vino tinto, en un azucarillo que chuparemos o en una mezcla de una cucharada de miel con dos de agua caliente para disolverla.

Los aceites, que en ningún caso tomaremos por vía oral, son:

- **Jazmín y rosa.**
- **Mirra, benjuí y olívano.**

La mayoría de los aceites esenciales puros que se obtienen por destilación provienen de fuentes fiables y pueden tomarse como un medicamento siempre que se administre la dosis indicada por nuestro médico. Nunca se excederá de 2-3 gotas, tres veces al día. A veces, se toman con una taza de té.

2. **Vía inhalatoria:**

Bien para las personas que no pueden tomar medicamentos o por condicionantes del sabor de los aceites esenciales. Una de las maneras más sencillas de inhalar un aceite esencial, consiste en poner unas 10 gotas en una toallita de papel o un pañuelo y acercarlo constantemente a la nariz. Es muy útil la inhalación de aceite esencial de pino o de eucalipto en las narices congestionadas, para poder respirar perfectamente toda la noche.

Otra manera consiste en poner aceites esenciales en agua caliente y respirar el vapor que se despiden. En este caso, añadiremos 10 gotas del aceite esencial en 100 ml. De agua caliente. Es preferible poner una toalla sobre la cabeza y el recipiente, para concentrar el vapor en un espacio reducido. Inhale profundamente (preferiblemente por la nariz) hasta que casi haya desaparecido el aroma. Repetir el tratamiento 3 veces al día.

3. **Maniluvios y pediluvios:**

Es muy agradable para hacerlo por la noche cuando se está sentado. Sólo se necesita un recipiente con agua caliente y 8-10 gotas del aceite esencial. Mantenga una tetera de agua hervida al lado para ir añadiendo al recipiente a medida que se vaya enfriando el agua de este. Ponga las manos o los pies en remojo, durante unos 10-15 minutos, moviéndolos de vez en cuando. Envuélvalos después del baño en una toalla y espere otros 15 minutos.

4. **Baños corporales:**

El baño ha de estar caliente antes de añadir los aceites esenciales. Necesitaremos 10 gotas en 1/2 bañera llena de agua, y 15 gotas en 3/4 llena de agua. Debe quedarse en la bañera durante al menos 15 minutos, dándose la vuelta si es posible a mitad de baño.

5. **Compresas:**

Son muy útiles en el tratamiento de problemas cutáneos, contusiones, dolores musculares y del pecho. La dosis normal para las compresas es de 10 gotas en 100 ml de agua, lo mismo que en las inhalaciones. Podemos usar una sábana vieja con un grosor de cuatro trozos cortados lo suficientemente grandes para cubrir la zona a tratar.

Ponga la cantidad de agua suficiente para que se empape completamente por la compresa. Cuando hierva, añada los aceites esenciales. Empape la compresa y aplíquela en la zona a tratar. Fije la compresa con una lámina de plástico delgado. Envuelva la zona con una toalla caliente y una manta, o una almohadilla eléctrica.

INDICACIONES.

Vamos a explicarlas según la vía de administración que utilicemos:

1.- VIA ORAL:

- Catarros y resfriados.
- Flatulencias.
- Indigestiones.
- Estreñimiento.
- Diarreas.
- Dolores de cabeza y menstruaciones dolorosas.
- Cistitis.
- Piedras en el riñón o vías urinarias.
- Cualquier tipo de infección, previo **aromatograma**.

2.- VIA INHALATORIA:

- Tensión.
- Disfunción del sistema respiratorio.
- Senos paranasales congestionados.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Catarro, etc.

3.- MANILUVIOS Y PEDILUVIOS:

- Reuma muscular.
- Artrosis.
- Dermatitis.
- Piel seca, etc.

4.- BAÑOS CORPORALES:

- Insomnio.
- Tensión nerviosa.
- Disfunciones musculares.
- Problemas circulatorios.
- Problemas menstruales.
- Catarro y resfriados.
- Dolor de cabeza.
- Retención de líquidos, etc.

5.- COMPRESAS:

- Problemas cutáneos.
- Neuralgias.
- Contusiones.
- Heridas abiertas.
- Menstruaciones dolorosas.
- Esguinces.
- Dolores musculares.

PRECAUCIONES.

A pesar de que los aceites esenciales son muy beneficiosos para su salud, siga las siguientes recomendaciones:

- No se automedique. Siga el consejo de un buen profesional.
- Téngalos lejos del alcance de los niños. Son muy potentes.
- Cuando los aplique en la piel, hágalo en muy pequeña cantidad para descartar una reacción alérgica. Tenga cuidado si su piel es muy sensible.
- Algunos aceites son fototóxicos. Si aplica aceite de naranja, limón o bergamota y se va a tomar el sol, puede sufrir una importante quemadura.
- Seleccione un buen profesional.
- Si tiene la tensión alta, diabetes, epilepsia o está tomando medicamentos homeopáticos, asegúrese de que no tiene ninguna contraindicación.
- Si está embarazada sea precavida.
- No se fie de los aceites esenciales muy económicos. Es imposible que cumplan las características del aceite esencial. Nadie da duros a cuatro pesetas.