

LA AROMATERAPIA

Uno de los mejores regalos que nos ha dado el reino vegetal son las plantas aromáticas. Las primeras huellas de su utilización se remonta a más de 40000 años antes de nuestra era. En aquel entonces, se hacía uso del vegetal en su estado natural o tras someterlo a una ligera modificación (trituration, infusión o decocción). Por ejemplo, las tribus aborígenes de Australia preparaban una cataplasma compuesta de hojas de árbol de té mezcladas con arcilla para tratar las infecciones cutáneas. ¡Y este mismo método se utiliza hoy en día para el tratamiento del acné!

Numerosos son los documentos que nos llegan de India, de China y de toda la cuenca mediterránea en los que vemos preparados a base de plantas aromáticas con fines medicinales. La albahaca, la canela, el jengibre, el cardamomo, la mirra y el cilantro, por ejemplo, se cocían o se maceraban en cuerpos grasos para hacer preparados más elaborados. Basta con señalar que el famoso bálsamo de tigre, el original, solo contiene aceites esenciales.

El Antiguo Egipto también nos aporta grandes conocimientos sobre los aceites esenciales. Además de la mirra, el ciprés, el cedro, la albahaca o la pimienta, que utilizaban para embalsamar a los difuntos, los egipcios disponían de un remedio muy complejo, el kyphi, que contenía nardo, incienso, mirra, cálamo aromático... y que se empleaba tanto como medicamento como en rituales mágicos y religiosos. Los escritos de Imhotep (alrededor del año 1500 a. C.) presentan recetas próximas a las de la aromaterapia moderna.

El sabio persa Ibn Sina, más conocido como Avicena (980-1037), perfeccionó la técnica de la destilación, a través de la cual obtenemos los aceites esenciales en su estado puro. Dicha pericia llegó a Occidente gracias al pueblo árabe. Mucho más tarde, en la Antigua Grecia, nombres como Teofrasto, Dioscórides, Asclepiades e Hipócrates han contribuido al estudio de las propiedades de los aceites esenciales con fines terapéuticos.

En la Edad Media, a los boticarios se les denominaba aromaterii, una prueba más de la importancia que tenían los extractos aromáticos en los remedios de la época.

Ya en el siglo XX, la aromaterapia conoce un renacimiento gracias al trabajo de científicos como René-Maurice Gattefossé, Pierre Franchomme y los doctores Valnet, Belaiche, Lapraz, Duraffourd o d'Hervincourt, definiéndola como un arte terapéutico basado en el uso de los aceites esenciales.

En la actualidad existen unas 800000 especies vegetales catalogadas como plantas de esencia o plantas aromáticas. Ocupan la cúspide de la pirámide del reino vegetal y se diferencian de las demás plantas por su capacidad de producir una esencia. Dicha esencia es secretada bien a través de los pelos glandulares epidérmicos, de las cavidades glandulares o bien de los canales glandulares. Estas estructuras secretoras pueden encontrarse en las diferentes partes que componen la planta: sumidad florida (lavanda), semilla (zanahoria), fruto (limón), raíz (nardo), madera (cedro), hoja (eucalipto), rizoma (jengibre), corteza (canela) y oleorresina (incienso). La esencia se encuentra en varios órganos de una misma planta, pero en proporciones y, a veces, composición diferentes.

Las principales familias de plantas aromáticas son: Labiadas (tomillo, romero, salvia), Lauráceas (laurel, palo de rosa, canela), Mirtáceas (eucalipto, árbol de té, niaulí), Apiáceas (anís, hinojo, comino), Abietáceas (pino, abeto, cedro), Asteráceas (siempreviva,

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

tanaceto, estragón), Rutáceas (naranja, bergamota, mandarina), Poáceas (palmarosa, caña de limón, citronela), Cupresáceas (ciprés, enebro), Geraniáceas (geranio de Egipto, de Bourbon) y Cistáceas (jara, katafray).

La extracción de las esencias es una operación delicada, ya que su objetivo consiste en captar las sustancias más sutiles y frágiles que elabora la planta sin que su calidad se vea alterada. Para ello existen numerosos procedimientos: presión mecánica, destilación con vapor de agua, percolación, extracción con CO₂ supercrítico, impregnación, maceración y extracción mediante solventes volátiles. Los aceites esenciales obtenidos han de ser 100 % naturales y puros, es decir, sin adulterar con moléculas sintéticas y exentos de otros aceites esenciales próximos, aceites vegetales, alcohol, etc.

El rendimiento de los aceites esenciales difiere mucho de una especie a otra. Cuanto más cantidad de planta se requiera para obtener un litro de aceite esencial, más elevado será su precio. Por ejemplo, para obtener un litro de esencia de rosa de Damasco se necesitan unos 4000 Kg de pétalos (¡una hectárea de rosales!), 150 Kg de sumidades floridas para la lavanda y unos 7 Kg de capullos para el clavo. Este rendimiento también varía de un año a otro para una misma planta, de una estación a otra, de una hora a otra y de una región a otra.

Estos factores (clima, región, suelo, altitud...) también influyen en los componentes aromáticos de una planta, dando lugar a variaciones en la composición denominadas quimiotipos. Por ejemplo, el romero produce tres aceites esenciales diferentes en función de su procedencia: predominio de eucaliptol (expectorante) en Marruecos, predominio de alcanfor (relajante muscular) en Provenza y de verbenona (estimulante hepático) en Córcega. Para especificar los quimiotipos se emplea la siguiente nomenclatura: el nombre del género y de la especie en latín seguidos de "QT" y la molécula específica, por ejemplo, *Thymus vulgaris* QT linalol. O simplemente, tomillo (linalol).

A la hora de comprar un aceite esencial conviene fijarse en la etiqueta del frasco, en la cual debe figurar el género y la especie botánica (en latín), el quimiotipo y la parte destilada de la planta. Si el aceite se ha sometido a un control de calidad, debería aparecer también un número de lote a partir del cual podemos obtener la información cromatográfica correspondiente y una perfecta rastreabilidad.

Los aceites esenciales poseen numerosas propiedades terapéuticas, lo cual les proporciona un extenso campo de aplicación. Así pues, pueden ser utilizados como agentes antisépticos e inmunoestimulantes por sus acciones antibacteriana (canela), antifúngica (niaulí), antivírica (ravensara) y antiparasitaria (orégano); como antiinflamatorio, ya sea ante una inflamación de etiología nerviosa (manzanilla) o inmunitaria (eucalipto azul), pudiendo incluso ejercer una actividad molecular similar a la cortisona (pícea negra); como antialérgicos y antihistamínicos (matricaria, tanaceto); como armonizadores del sistema nervioso, ya sea para tonificarlo (palo de rosa) o relajarlo (azahar). También se puede trabajar con las esencias a nivel del sistema circulatorio gracias a sus propiedades hiperemiantes, venotónicas, descongestivas, linfotónicas, anticoagulantes, hipotensoras... (siempreviva, lentisco, ciprés, cedro del Atlas, pachulí, limón...); a nivel dermatológico por la capacidad astringente y reafirmante (menta piperita), cicatrizante (espliego), lipolítica (cedro del Atlas), antipigmentaria (apio), drenante (pomelo) y exfoliante (romero alcanfor); a nivel digestivo por sus acciones carminativa (cilantro), antidiarreica (ajo), colagoga

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

(lavanda), antiespasmódica (estragón), aperitiva (hinojo), estimulante hepática (limón), vermífuga (ajedrea), antiemética (menta piperita)...; a nivel respiratorio por sus propiedades antigripal (eucalipto radiata), balsámica (pino), béquica (estragón), expectorante (mejorana), broncodilatadora (tanaceto)...; Y un sinfín de propiedades más: endocrinas, litolíticas, diuréticas, analgésicas, antitumorales, afrodisíacas, repulsivas de insectos, cauterizantes, antirreumáticas, mucolíticas, antiartríticas, energizantes, anestésicas, calmantes, sedativas, hepatoregeneradoras, antidepresivas, radioprotectoras, uterotónicas y un largo etcétera.

Antes de utilizar cualquier aceite esencial, cabe tener en cuenta que algunos de ellos pueden presentar efectos adversos o contraindicaciones debido a su composición química, pero también a la sensibilidad de la persona que los utiliza. A nivel de la piel, los aceites esenciales ricos en alcoholes terpénicos y aldehídos aromáticos (lavanda, menta piperita, palmarosa...) podrían provocar reacciones alérgicas en determinadas personas con antecedentes de alergia; aquéllos ricos en fenoles o aldehídos aromáticos (canela, orégano, clavo, ajedrea...) pueden dar lugar a una reacción dermocáustica; y las esencias que contienen furocumarinas (todos los cítricos) pueden provocar reacciones cutáneas de fotosensibilización. Cabe citar de manera general un efecto tóxico en los riñones, el hígado y el sistema nervioso que producen algunos aceites esenciales administrados por vía oral, principalmente los que contienen cetonas y lactonas. Durante los tres primeros meses de embarazo, el uso de aceites esenciales por vía oral está muy desaconsejado; incluso en aplicación cutánea se deberán tomar precauciones básicas para que el feto no corra ningún riesgo. La mujer embarazada evitará las esencias que contengan cetonas (cedro del Atlas, menta piperita, salvia, eucalipto mentolado...), así como aquéllas con propiedades uterotónicas (clavo, palmarosa, tomillo geraniol...). Los ojos y las mucosas nasales, auriculares y ano-genitales jamás deben someterse a la aplicación de un aceite puro. Y, por supuesto, no dejar los aceites esenciales al alcance de los niños. No jugar a ser “aprendiz de brujo” si no se conocen en profundidad los aceites esenciales que va a emplear. Ante cualquier duda, consultar siempre con un especialista en la materia.

El uso de aceites esenciales depende de la aplicación y del tipo de aceite utilizado. Se trata de compuestos muy concentrados y, por lo tanto, muy potentes, por lo que siempre deberán ser utilizados con mucha prudencia, respetando tanto la dosis recomendada como el modo de empleo específico de cada aceite esencial. La ingesta por vía oral de las esencias es el método menos utilizado, ya que sus efectos tardan más en manifestarse y las dosificaciones deben ser muy precisas y controladas por un experto en el campo de la aromaterapia. Aún así, los aceites esenciales se pueden ingerir colocando de dos a tres gotas en un soporte (cucharada de miel, terrón de azúcar, miga de pan, aceite vegetal, comprimido neutro...), sin utilizar más de seis gotas al día. A través de la piel, los aceites esenciales son absorbidos rápidamente gracias a su composición orgánica, llegando al torrente sanguíneo para ser transportados hacia el lugar necesario. El masaje con esencias incrementa los efectos fisiológicos y psicológicos de las mismas, ya que actúa sobre las terminaciones nerviosas del cuerpo, generando una agradable sensación de bienestar y estimulando, al mismo tiempo, el flujo energético. Sólo algunos aceites esenciales, y en casos muy específicos, pueden ser aplicados sin diluir sobre la piel (lavanda, ravintsara, tea tree). En general, los aceites esenciales se emplean diluidos en una base de aceite vegetal (almendra,

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

sésamo, oliva, avellana, girasol, etc.), en gel de aloe vera o de silicio e incluso en cremas, tónicos y lociones. La cantidad de aceite esencial a diluir depende del tipo de aceite esencial, del efecto deseado y de la parte del cuerpo sobre la que se quiere aplicar. También en el baño se puede gozar de las delicias de las esencias, mezclando de tres a seis gotas en un poco de gel de ducha para diluirlas, ya que, como todo aceite, son insolubles en agua. El agua caliente favorece su absorción a través de los tejidos y la inhalación de los vapores aromáticos (por riesgo de shock térmico, no se puede utilizar el aceite esencial de menta en el baño; no utilizar tampoco los aceites esenciales en el baño del bebé). Puesto que se trata de productos volátiles, los aceites esenciales pueden ser perfectamente difundidos en el aire. La forma más sencilla consiste en verter unas gotas en un pañuelo o en la almohada e inhalar la fragancia. En casos como la bronquitis o el resfriado, la respiración de vahos resulta benéfica para el sistema respiratorio. Para ello, se vierten de dos a cuatro gotas en un recipiente con agua muy caliente, se cubre la cabeza con una toalla y se inhala el vapor. También se puede difundir los aceites esenciales en el aire con la ayuda de un difusor eléctrico especialmente diseñado para ello. La ventaja de este modo de empleo es que las esencias no son calentadas, conservando así todas sus valiosas propiedades. Es una excelente manera de refrescar y purificar el aire ambiente, creando una sensación de bienestar.

Solo queda que los aceites esenciales demuestren su magia.

* La aromaterapia no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.

PARA SABER MÁS:

- Baudoux, Dominique. *Aromaterapia. El arte de curar con aceites esenciales*. Amyris Ediciones, 2010.
- Baudoux, Dominique. *Por una cosmética inteligente. Aceites esenciales y vegetales*. Amyris Ediciones, 2010.
- Baudoux, Dominique. *Guía práctica de aromaterapia familiar y científica*. Amyris Ediciones, 2011.
- Tisserand, Robert. *El arte de la Aromaterapia: aceites esenciales y masajes para la cura del cuerpo y la mente*. Editorial Paidós Ibérica, 2007.