

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 26-10-2020
- Título: Aromaterapia, sinónimo de salud, belleza y bienestar
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT.
- Foto:



Aromaterapia, sinónimo de salud, belleza y bienestar

La combinación del uso de aceites esenciales con otras técnicas de relajación como la meditación y un estilo de vida saludable, reavivan la fuerza interior, nuestra verdadera conexión con nosotros y el entorno

Los aceites esenciales tienen múltiples beneficios y aplicaciones en salud y belleza. Los dolores de cabeza, las molestias en las articulaciones, la mucosidad, el cansancio, la tos o la fiebre pueden ser síntomas claros de un proceso gripal o de un resfriado. Con la llegada del invierno y de las bajas temperaturas, aumentan los casos de estas enfermedades.

Para prevenir o hacer frente a estas dos patologías, podemos recurrir a la aromaterapia, una terapia natural que cada vez tiene mayor auge y que consiste en el empleo de un gran número de aceites esenciales definidos botánicamente y bioquímicamente, para prevenir o ayudar en el tratamiento de muchas patologías que afectan al ser humano.

Más de 1000 años de uso
¿Y cuál es el origen de esta terapia alternativa? "Nunca el término aromaterapia no apareció hasta el siglo XX, el uso de productos botánicos y aceites esenciales lleva utilizándose desde hace miles de años", explica la responsable de la Comisión Científica de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Cofenat, Eva Bouzas.

"Desde sus inicios esta terapia natural se ha centrado en mejorar al ser humano en cuatro ámbitos: el espiritual, emocional, mental y físico", Eva Bouzas

"Desde sus inicios esta terapia natural se ha centrado en mejorar al ser humano en cuatro ámbitos: el espiritual, emocional, mental y físico. Según varios textos antiguos, nuestros antepasados recurrían a los aceites aromáticos ante cualquier malestar", destaca.

En este sentido, la continua investigación y la creciente preocupación por los riesgos de determinados fármacos, han fomentado el resurgir de su popularidad en las últimas décadas. "En algunos hospitales europeos, la aromaterapia está establecida con un protocolo de acción integrativo en prácticamente todos los ámbitos clínicos, desde Neurología hasta Obstetricia, pasando por Psiquiatría o Dermatología. Sin embargo, en España todavía estamos comenzando", detalla la experta.

Según Eva Bouzas, los aceites esenciales tienen múltiples beneficios: "Ayudan en la cicatrización y en los trastornos emocionales, estimulan la regeneración celular, ayudan a relajarse, evitan cólicos o molestias de dentición en bebés, favorecen un descanso profundo y reparador e incluso se pueden utilizar como suplementos nutricionales, cuidado de mascotas o control de plagas domésticas. Además, se pueden utilizar todo tipo de personas y no suelen tener efectos secundarios ni intolerancias, siempre y cuando se sigan los consejos de un aromaterapeuta profesional".

"Es complicado hacer una selección de entre todo el abanico medicinal que nos brinda la naturaleza en forma de aceites esenciales. Hay aceites para hacer frente a la gripe; relajarse para acabar con la mala digestión que nos produce una comida copiosa y mejorar el ambiente de una oficina, entre otros", relata la responsable de la Comisión Científica de Aromaterapia de Cofenat.

Aceites esenciales que dan vida
Con todo, Eva Bouzas nos explica los aceites esenciales que tendría que tener cualquier botiquín de casa: "Para hacer frente al resfriado, recomiendo por ejemplo tener aceite esencial de Eucalipto, para problemas respiratorios como infecciones de pulmón, resfriados con tos, gripe, sinusitis, amigdalitis, otitis y rinitis faringitis. O el aceite esencial de Eucalipto Radiador, para masajes en el pecho, la espalda y las plantas de los pies, es muy efectivo y además, los deja muy relajados. También el aceite de Abeto blanco, cuya composición es ideal para utilizar como mucolítico".

La experta detalla que "el olfato es 10.000 veces más preciso que el resto de sentidos". Y, que por lo tanto, "está directamente unido a nuestro estado emocional y comportamientos establecidos desde la infancia, lo que garantiza su efecto".

En este sentido, la responsable de la Comisión Científica de Aromaterapia, señala que cuando aparecen los primeros síntomas de la gripe o de resfriado, "se deben tomar baños calientes y aromáticos en los que se echan unas gotas de árbol de té (melaleuca alternifolia), romero cineol (rosmarinus officinalis), lavanda fina (lavandula angustifolia), ravintsara (cinnamomum camphora) o eucalipto radiado (eucalyptus radiata), entre otros, y también se puede recurrir a hacer inhalaciones o vahos de 10 minutos con aceites esenciales o masajes por la zona de

- Link: <https://es.calameo.com/read/003032842242e6bd8a040>

- Texto: