

- Medio: Alimento
- Fecha: 06/04/2022
- Título: Los beneficios de la aromaterapia para el cuerpo y la mente  
Autor: Juan Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: Jorge Sánchez de la Morena, naturópata, osteópata, terapeuta floral y socio de la Asociación de Profesionales de Terapias Naturales y Alternativas (COFENAT)
- Foto:

Alimento +

Inicia

Bienestar ■



**Billige kvalitet cykler**

Du får 2 års gratis service og 3 års garanti på din nye cykel. Hurtig og sikker levering.

KEH Ø Cykler [Åbn >](#)

ACEITES ESENCIALES

## Los beneficios de la aromaterapia para el cuerpo y la mente

Como relajantes, revitalizantes, estimulantes o incluso para controlar los dolores tras una cirugía. Te contamos todas sus aplicaciones.



Foto: Unsplash/@primer\_harmony

Por Juan Montagu  
06/04/2022 - 05:00



Aunque para muchos es desconocida, lo cierto es que la aromaterapia es una medicina complementaria ampliamente empleada en la actualidad. Se trata del uso de aceites esenciales de plantas aromáticas como complementos a otros tratamientos tradicionales, habitualmente. Tiene múltiples aplicaciones, pero suele inhalarse.

El naturópata, osteópata, terapeuta floral y socio de la Asociación de Profesionales de Terapias Naturales y Alternativas (COFENAT), Jorge Sánchez de la Morena, explica en el blog de la institución que las plantas se llevan utilizando generación tras generación para luchar contra distintas enfermedades. Según el experto, el primer aceite esencial puro fue elaborado



**dba**

- Link:  
[https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-04-06/aromaterapia-para-el-cuerpo-y-la-mente\\_3400326/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-04-06/aromaterapia-para-el-cuerpo-y-la-mente_3400326/)
- Texto:

Como relajantes, revitalizantes, estimulantes o incluso para controlar los dolores tras una cirugía. Te contamos todas sus aplicaciones

Aunque para muchos es desconocida, lo cierto es que la aromaterapia es una medicina complementaria ampliamente empleada en la actualidad. Se trata del uso de aceites esenciales de plantas aromáticas como complementos a otros tratamientos tradicionales, habitualmente. Tiene múltiples aplicaciones, pero suele inhalarse. El naturópata, osteópata, terapeuta floral y socio de la Asociación de Profesionales de Terapias Naturales y Alternativas (COFENAT), Jorge Sánchez de la Morena, explica en el blog de la institución que las plantas se llevan utilizando generación tras generación para luchar contra distintas enfermedades. Según el experto, el primer aceite esencial puro fue elaborado por el médico persa Avicena, que vivió entre los años 980 y 1037, en un alambique de vapor.

Es beneficioso para tratar problemas digestivos y algunas patologías tóxicas Y agrega: “Algunos siglos después, tras un accidente en el laboratorio del investigador R-M Gattefossé, el lugar sufrió una explosión y el doctor padeció quemaduras en su mano. Sin pensarlo, introdujo la extremidad en un aceite de lavanda, notando un gran alivio casi al instante y notando cómo la curación se produjo más rápidamente en comparación con otras personas que padecieron quemaduras prácticamente de la misma índole. A partir de ese momento, el experto centró sus estudios en los aceites esenciales, específicamente a nivel antibacteriano”. De hecho, a este químico francés se le atribuye la implementación de la aromaterapia moderna en la sociedad.

### **A tener en cuenta**

En la actualidad, los expertos de la compañía de seguros Sanitas apuntan que la aromaterapia actúa sobre el olfato y mediante absorción al torrente sanguíneo, influyendo así sobre el instinto, el humor y, en general, las emociones del usuario. De la misma forma, la aplicación más habitual son los masajes y los baños con aceites esenciales, utilizados tanto como medicina como para perfumar el cuerpo. Aunque “es extremadamente improbable que la aromaterapia cure enfermedades más importantes”, aseguran desde Sanitas, lo cierto es que sí tiene un gran efecto beneficioso en dolencias menores, problemas digestivos, síndrome premenstrual y enfermedades relacionadas con el estrés y algunos problemas tóxicos. Asimismo, la experta en cosmética natural casera y aromaterapia María Carrasco relata en su blog que esta última requiere un uso responsable, ya que ciertos materiales pueden ser inocuos. De cualquier manera, la experta afirma que, en su caso, la aromaterapia la ayudó a seguir un estilo de vida más saludable y natural. En el caso de su aplicación, Carrasco señala que “hay que hacer una valoración previa para determinar cuál es el aceite que mejor puede tratar la dolencia que sufra el paciente y elegir, también, si se aplica por difusión o a través de la piel”.

Por su parte, la web de parafarmacia y cosmética online Cocooncenter detalla que la aromaterapia es considerada una rama de la fitoterapia, aunque, en este caso, esta únicamente utiliza esencias. De manera interna, pueden ser muy eficaces, pero las dosis recomendadas deben ser siempre respetadas. De manera externa, ciertos aceites esenciales pueden infundirse a través de la piel. Por vía aérea, es absorbido por las vías respiratorias llegando al cerebro, donde ejerce su acción terapéutica psicoemocional. En ocasiones también se utilizan aparatos para difundir los aceites por el ambiente.

Beneficios en las poscirugías y más

El Hospital Middlesex indica que cada vez es más común llevar la aromaterapia a las unidades de cirugía de los hospitales debido a que los aromas basados en plantas ayudan en la sanación de los pacientes. Aunque la investigación todavía es limitada, “algunos estudios sugieren que la aromaterapia puede ser beneficiosa, como por ejemplo ayudando al usuario a sentirse mejor, alivian los dolores musculares y promueven la relajación después de un día estresante”, entre otros beneficios, según exponen desde el centro médico. Del mismo modo, los investigadores del hospital destacan que “la aromaterapia ayuda a controlar el dolor después de una cirugía y a lograr una mayor satisfacción a nivel general”. Sin embargo, recuerdan que “los aceites esenciales son solo una parte del tratamiento del dolor posoperatorio”. Además, algunos aceites como el té de manzanilla y la loción de lavanda son promotores de sueño debido a que estimulan la relajación del usuario. El malestar estomacal también puede aliviarse con otros como la lavanda, la manzanilla o la menta, reduciendo las náuseas y la falta de apetito. Por su parte, los expertos de Cocooncenter resumen los beneficios más conocidos y rescatados de las publicaciones científicas que evidencian, cada vez más, los usos de la aromaterapia en ciertas afecciones:

El aceite de lavanda tiene una influencia significativa para mejorar el sueño, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, especialmente gracias a su acción sedante y calmante..

La hipertensión sería reducida gracias al uso de aceites esenciales que contribuyen a disminuir el estrés y la ansiedad, como una combinación de espliego, mejorana, ylang-ylang, naranja amarga y neroli.

En el caso de la diabetes de tipo 2, los aceites esenciales de comino y canela tienen un efecto hipoglucemiante permitiendo controlar la glucemia.

El aceite esencial de geranio Rosat ayuda también a luchar contra infecciones urinarias y los masajes a base de aceite esencial de lavanda diluido en aceite vegetal contribuyen a reducir los efectos de la menopausia.

El aceite esencial de niaouli permite limitar los efectos secundarios de la radioterapia. La acción antiviral, antifúngica y antibacteriana de los aceites esenciales del árbol de té, del orégano, del clavo y de la canela reducen las infecciones nosocomiales en medio hospitalario.