



Plantas, moléculas y aromas: la aromaterapia al servicio de tu salud y bienestar

La aromaterapia es mucho más que un simple placer olfativo. Es una terapia natural que utiliza aceites esenciales (moléculas activas extraídas de plantas aromáticas) junto con otros productos aromáticos y vegetales como hidrolatos, absolutos, extractos al CO₂, aceites vegetales o arcillas para cuidar nuestra salud física, emocional, mental e incluso espiritual.

En la actualidad, su uso se ha extendido tanto en el ámbito doméstico como en contextos clínicos y terapéuticos, posicionándose como una valiosa herramienta dentro de los enfoques de salud integrativa. Aunque a menudo se la asocia con ambientes relajantes, spas o difusores caseros, la aromaterapia va mucho más allá. Tiene una base empírica muy sólida y cuenta con múltiples estudios científicos. Se practica desde distintas perspectivas: las más reconocidas son la aromaterapia clínica, orientada al apoyo de procesos físicos y fisiológicos, y la psicoaromaterapia, centrada en el acompañamiento emocional y espiritual.

Aromaterapia clínica: ciencia y precisión vegetal

La aromaterapia clínica se basa en el conocimiento bioquímico de los extractos botánicos, su acción farmacológica y su aplicación en



123RF Limited©kotkoa. Aceites esenciales

el organismo. Se utiliza en contextos clínicos como apoyo en casos de dolor crónico, insomnio, ansiedad, infecciones leves, afecciones respiratorias o dermatológicas, entre otros. También tiene presencia en cuidados paliativos y geriatría, donde su uso mejora el bienestar general de la persona. Este enfoque requiere formación rigurosa. No por ser naturales, los aceites esenciales son inocuos, ni todos los cuerpos reaccionan de la misma manera. Por eso, la aromaterapia clínica combina saber botánico, bioquímica y fisiología humana para una aplicación segura y eficaz.

Psicoaromaterapia: aromas que despiertan emociones

La psicoaromaterapia trabaja sobre la esfera emocional, psicológica

y espiritual. El sistema olfativo está directamente conectado con el sistema límbico, el área del cerebro que regula emociones y recuerdos. Esta conexión hace que ciertos aromas puedan calmar, activar, evocar recuerdos o liberar emociones contenidas. Aquí, los extractos aromáticos actúan como puentes entre el cuerpo y la psique, facilitando el autoconocimiento y el equilibrio emocional. La elección del aroma no se basa solo en su química, sino también en la resonancia emocional que despierta en cada persona. Una técnica clave es la olfacción consciente: oler con atención plena, observando las sensaciones, imágenes o emociones que emergen. También se emplea la cata olfativa emocional, donde se exploran aromas guiados por la intuición y la experiencia subjetiva.

Una herramienta natural para la vida cotidiana

La riqueza de la aromaterapia reside en su versatilidad. Eso sí: la clave está en la calidad del extracto aromático, el conocimiento de su uso, y el respeto por las dosis y las contraindicaciones. No todos los aceites esenciales son aptos para todas las personas ni todas las situaciones. Consultar a un profesional formado en aromaterapia siempre es fundamental.

En definitiva, la aromaterapia nos recuerda que la naturaleza tiene recursos sutiles pero poderosos. Plantas, moléculas y aromas se combinan para ofrecernos una forma de cuidar la salud que es sensorial, profunda y holística. Un camino para reconectar con nosotros mismos... respirando. ■

Los días 24 y 25 de julio se celebrarán en Málaga las **Primeras Jornadas de Psicoaromaterapia** con la participación de reconocidas expertas en la materia. Toda la información:



Más de 40 años al lado de los profesionales de Terapias Naturales.

Más de 40 años dándolo todo por ti.

