

# De la naturaleza a nuestro organismo

**Desirée González**

Gerente de la escuela La Boutique del Alquimista del Gremio de Escuelas COFENAT, socia COFENAT nº 11107, (Conil de la Frontera, Cádiz).

**L**a aromaterapia es una de las técnicas más efectivas para mitigar multitud de disfunciones debido a su alta biodisponibilidad.

El uso de los aceites esenciales con fines terapéuticos y espirituales se remonta a antiguas civilizaciones, como la china, la india, la egipcia, la griega y la romana. En la Europa moderna fue en Francia, gracias al químico René-Maurice Gattefossé y al doctor en medicina Jean Valnet, cuando se empezaron a realizar investigaciones sobre la aromaterapia y fitoterapia.

Hoy en día múltiples investigaciones validan ya el uso de los aceites esenciales y plantas medicinales, corroborando ese uso, que entonces era más intuitivo, aunque también genuino, debido a la intensa conexión que existía entre ser humano y naturaleza, y a la que progresivamente estamos volviendo.

Es muy importante tener en cuenta la calidad de estos principios activos, pues de ello depende la seguridad a la hora de utilizarlos. Además, según la composición bioquímica de cada uno de ellos, dependerá también su vía de utilización, dosis y/o frecuencia.

Debido al auge de las técnicas y productos naturales que estamos viviendo en las últimas décadas, puede parecer caótico saber elegir y poder utilizar correctamente la aromaterapia. Lo más indicado es, como en todo, asegurarnos la calidad y sobre todo la formación a la hora de su utilización o recomendación.

Para seguir unos criterios mínimos de calidad, los aceites esenciales deben estar botánica y bioquímicamente definidos. Existen otras variantes que definen su calidad o efectividad, por eso lo ideal es tener la opción de acceder a la cromatografía de gases o espectrometría de masas que pueden determinar sus características bioquímicas y su composición molecular.

Dicho esto, para diluir los aceites esenciales y esencias necesitamos un vehículo que



Desirée González, Gerente de la escuela La Boutique del Alquimista del Gremio de Escuelas COFENAT

tenga composición lipídica y que sea igualmente biodisponible, como son los preciados aceites vegetales de primera presión en frío y los extractos lipídicos o macerados de plantas medicinales. Sólo de esta forma nos aseguramos la absorción de los principios activos inherentes en los aceites esenciales.

La elaboración de sinergias aromáticas con aceites vegetales vírgenes no solo nos asegura la absorción profunda de las moléculas aromáticas de los aceites esenciales, sino que además nos aportan ácidos grasos esenciales contenidos en los diferentes tipos de aceites vegetales.

En cuanto a las vías de absorción, las más conocidas son la inhalación y la vía percutánea. La ingestión es una vía que sólo está reservada al uso médico del profesional de aromaterapia científica. Que sean productos 100% naturales no quiere decir que sean inocuos, ya que será necesario seguir una serie de precauciones y pautas para que la dosificación sea segura según el caso.

El alcance que poseen sus propiedades pasa por aportarles acciones antimicrobianas, antioxidantes,

inmunoestimulantes, regenerantes, antiinfecciosas, antiinflamatorias... y tiene un efecto notable en el sistema nervioso central, ya que el nervio olfativo estimula nuestro sistema límbico, el cual activa la conocida como "memoria olfativa" registrada en nuestro cerebro con asociación a sentimientos, emociones o recuerdos.

Los aceites esenciales tienen pues, no sólo propiedades a nivel fisiológico, sino que además son capaces de reequilibrar mente y espíritu. Son una de las herramientas más poderosas dentro de la denominada "Medicina holística"; un verdadero tesoro que estamos redescubriendo, pues ya sabemos todos que, en el fondo, nada nuevo se agita sobre esta tierra y, sin embargo, el poder y la efectividad de los aceites esenciales nunca dejarán de sorprendernos.

### BIBLIOGRAFÍA:

- "Das Lexikon der Düfte", Axel Meyer.
- "Kraft der Heilpflanzen", Dr. Med. M. Furlenmeier.
- "Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde", Ursel Bühring
- "Alquimia y espagiria", Joseph Canillo
- "Aromaterapia para ti", Maribel Saiz Cayuela

> **“Para seguir unos criterios mínimos de calidad, los aceites esenciales deben estar botánica y bioquímicamente definidos”**