

¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia se puede definir como el antiguo arte, la antigua ciencia de combinar aceites esenciales extraídos de forma natural de plantas aromáticas para equilibrar, armonizar y estimular la salud del cuerpo, la mente y el espíritu.

El objetivo de la aromaterapia es mejorar el bienestar, aliviar el estrés y favorecer el rejuvenecimiento y la regeneración del cuerpo humano. A lo largo de la historia, las grandes civilizaciones del mundo han usado la aromaterapia de varias formas en prácticas médicas tradicionales. Actualmente, tanto los profesionales de la medicina tradicional como los de la medicina alternativa han llegado a considerar la aromaterapia como una de las terapias naturales más exhaustivas.

¿Cómo se usan los aceites esenciales?

Existen dos formas principales de absorción de los aceites esenciales: por medio de la piel o por inhalación vía sistema olfativo y aparato respiratorio.

Los aceites esenciales se pueden aplicar sobre la piel utilizando los siguientes métodos:

- **Masaje:** a una base de aceite vegetal se le añaden unas gotas de aceite(s) esencial(es) y se utiliza la mezcla para masajear el cuerpo, lo que permite que las moléculas aromáticas penetren la piel.
- **Compresas:** en una fuente de agua (tibia o fría) se añaden unas gotas del aceite esencial seleccionado (o de varios aceites) y se utiliza esta agua aromática para humedecer un paño que se aplica posteriormente sobre la parte del cuerpo afectada.
- **Baños:** se mezclan unas gotas de aceite(s) esencial(es) con un emulsionante (por ejemplo: espuma de baño sin perfume o leche entera) y se añaden a la bañera llena de agua. Los aceites esenciales se pueden añadir también a geles de ducha sin perfume para su uso en la ducha.

Selección de aceites esenciales para tratamientos aromáticos

Generalmente, durante la consulta con el aromaterapeuta cualificado, se aplicarán las siguientes normas:

- Se realizará una revisión médica completa para determinar los antecedentes médicos y cualquier afección preexistente
- El aromaterapeuta también podrá evaluar el bienestar y los niveles de estrés del cliente para entender mejor su caso
- A continuación, se seleccionarán los aceites esenciales para cada individuo en base a las necesidades actuales de salud y teniendo en cuenta las posibles problemas de seguridad que podrían surgir
- Usualmente se realizará un masaje corporal completo que incluye las piernas, la espalda/cuello, abdomen, brazos, cara y cuero cabelludo
- Sin embargo, a veces puede ser mejor realizar un masaje focalizado en una sola parte del cuerpo, por ejemplo: espalda/cuello/hombros
- Habitualmente, al final de cada sesión de tratamiento, el terapeuta aconsejará al cliente sobre los cuidados posteriores, por ejemplo: asesoramiento nutricional, aumento en la ingesta de agua, posibles sugerencias sobre dieta/ejercicios, etc. Además, se les puede entregar uno o varios productos aromáticos para usar en casa.

Esperamos que la presente introducción haya sido esclarecedora. Si necesita más información póngase en contacto con nosotros. www.ifaroma.org