



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Para dar la bienvenida a la primavera, **Vida en Consciència** os invita a enfocar vuestra mirada en la naturaleza, en los campos y jardines de vuestro entorno, en las plantas que tenéis en casa o en el exterior, ...; a observar los cambios que en ella se dan; a conectar con el ritmo natural de las estaciones; y a ser conscientes de los aromas que os llegan... Y es que la naturaleza nos obsequia con innumerables regalos, entre ellos, los **aceites esenciales**¹.

Pero, ¿sabéis **qué son los aceites esenciales**? Los **aceites esenciales** son partículas olorosas y volátiles de las plantas, que tienen principios aromáticos. La planta utiliza los **aceites esenciales** para:

- Atraer insectos (abejas, mariposas, escarabajos, entre otros) para que la polinicen.
- “Emitir” un aroma que limita que otras plantas competidoras crezcan y ocupen su lugar (fenómeno llamado alelopatía).

- Defenderse contra insectos y animales. Existe un tipo de abeto que, cada año, varía la composición y producción de terpenos para disminuir la capacidad de un gusano de comerse los brotes tiernos.
- Protegerse contra los ataques de hongos y bacterias. Las resinas son liberadas por plantas y árboles perennes para actuar como antibióticos, antifúngicos y antibacterianos.

Y... ¿desde cuándo se utilizan? Los **aceites esenciales** ya eran utilizados por los egipcios como ungüentos para tratamientos y belleza, y para embalsamar a sus muertos. Gracias a la impregnación de las vendas en una especie de cera con los aceites esenciales de incienso, mirra, cedro y sándalo, las momias han llegado hasta nuestros días en el estado de conservación actual.

¹ Aquest article es basa en el coneixements adquirits gràcies a Eva Ruth González García, Naturòpata especialitzada en

Aromateràpia, gerent i docent principal de l'escola online "AMARIS NATURAL" (<http://www.amarisonatural.com/>)

En la Edad media, los perfumistas que utilizaban **aceites esenciales** se dieron cuenta de que tenían menos incidencia de contagio de ciertas enfermedades como la peste bubónica, así que, se empezaron a quemar plantas aromáticas en las calles y los hogares con la finalidad de evitar la infestación. Algunas personas que vivían en las ciudades empezaron a llevar medallas impregnadas con aromas, botellitas de aromas que olían antes de salir de su casa y si se encontraban con otras personas, o pañuelos gruesos rociados de aromas, ..., como prevención.

En el siglo XVII se inician las primeras investigaciones con **aceites esenciales**, y se empiezan a utilizar en el ámbito médico, apareciendo los primeros tratados médicos sobre sus propiedades curativas.

El nombre de **aromaterapia** se debe a René-Maurice Gattefossé (1881-1950), ingeniero químico, hijo y neto de perfumistas. Durante la gripe española de 1918 experimenta con un desinfectante a base de aceites esenciales creado por él y llamado "salvol", que rocía sobre los enfermos. El año 1937 publica el libro "Aromatherapie", acuñando este nombre, tras años de investigación sobre los efectos de los **aceites**

esenciales en el cuerpo y las emociones.

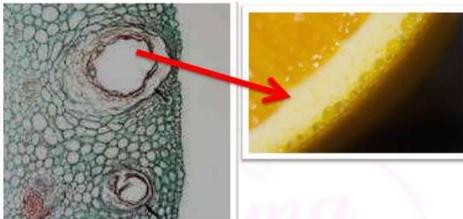
El doctor Jean Valnet (1920-1995) se dedica a investigar y utilizar los **aceites esenciales** mejorando el método de aplicación y los niveles de dosificación para reducir los riesgos de los efectos secundarios. Crea sus propios productos para quemaduras, para problemas en las vías respiratorias y para reducir la tensión muscular a base de **aceites esenciales**. Las fórmulas de Valnet se siguen utilizando en la actualidad.

Marguerite Maury (1895-1968), enfermera y asistente quirúrgica, es la pionera en la aplicación dérmica de los **aceites esenciales** para beneficios psicológicos y fisiológicos, a través del masaje. Une los **aceites esenciales** con las antiguas filosofías de sanación de la India, China y el Tíbet. Es la primera persona que inicia un enfoque holístico, incidiendo en la importancia del individuo como ser.

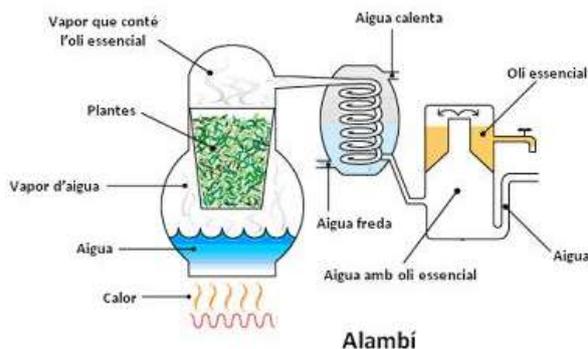
Pero, ¿de dónde y cómo se extraen? Los **aceites esenciales** se encuentran almacenados en estructuras secretoras externas (es



el caso de la lavanda, la albahaca o la menta), o internas (en la piel de los cítricos) de las plantas o árboles.



Se extraen de diferentes partes: flores, raíces, cortezas, tallos, ... Los métodos de extracción son la destilación, la expresión o presión en frío (para la piel de los cítricos), el enfleurage (en flores muy delicadas que no soportan el calor de una destilación), y la extracción con solvente (en el caso de las resinas).



En el proceso de destilación y gracias a la utilización de un alambique, el vapor de agua a alta presión y temperatura atraviesa la planta arrastrando las partículas aromáticas capturadas;

cuando el agua se enfría vuelve a estado líquido conteniendo en ella las partículas aromáticas "secuestradas"; posteriormente, por decantación, se separa el aceite del agua, obteniéndose, por una parte, **aceite esencial**, y, por la otra, hidrolato o agua que contiene una pequeña parte de las partículas de aroma. A modo de ejemplo, cabe decir que, para obtener 1kg de **aceite esencial** de lavanda (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia*) son necesarios 150kg de flores de lavanda.

Y... ¿qué beneficios tienen? La aromaterapia aprovecha las propiedades **de los aceites esenciales** extraídas de las plantas aromáticas para reestablecer el equilibrio y la armonía de la parte física, mental y emocional de las personas y de los animales. En función de la planta que se utilice se obtienen propiedades analgésicas (suavizando o reduciendo el dolor), calmantes (mitigando la excitación en el cerebro y aportando calma), antiinflamatorias, estimulantes, regeneradoras y cicatrizantes, tónicos, antivíricas, antibacterianas,... Para obtener estos efectos es imprescindible utilizar **aceites esenciales**, extraídos de manera respetuosa y natural, sin utilizar disolventes o procesos químicos que pueden alterar sus propiedades.

A pesar de que los **aceites esenciales** aportan beneficios a muchos niveles, es necesario tener en cuenta que **no son sustancias inocuas**, y que para su utilización es necesario estar asesorados por una persona cualificada que tenga en cuenta:

- Respecto a los **aceites esenciales**: la calidad y la composición química, la manera de aplicarlos, y, la dilución y la dosis a administrar.
- Respecto a la persona: la edad, la existencia de enfermedades previas y/o de embarazo, el tipo de piel y las posibles reacciones dérmicas, si toma medicación (alopática o natural), ...

Y ahora, tras leer estas líneas, **Vida en Consciència** os invita a salir al exterior y a respirar de manera lenta y suave, a oler y a sentir los cambios que experimenta vuestro cuerpo, vuestra mente y vuestras emociones cuando entráis en contacto con la NATURALEZA.

Gracias, gracias, gracias.



*“Vivir, estar vivo, significa estar en movimiento,
evolucionar, transformarse a uno mismo
y transmutar las cosas de acuerdo
con la alquimia del espíritu y el cuerpo”*

Marguerite Maury

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>