



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Per a donar la benvinguda a la primavera, **Vida en Consciència** vos convida a enfocar la vostra mirada en la natura, en els camps i jardins del vostre entorn, en les plantes que teniu a casa o a l'exterior,... ; a observar els canvis que en ella es donen; a connectar amb el ritme natural de les estacions; i a ser conscients dels aromes que us arriben... I és que la natura ens obsequia amb innumbrables regals, entre ells, els **olis essencials**¹.

Però, sabeu **què són els olis essencials**? Els **olis essencials** són partícules oloroses i volàtils de les plantes que tenen principis aromàtics. La planta utilitza els **olis essencials** per a:

- Atraure insectes (abelles, papallones, escarabats, entre altres) per a què la pol·linitzi.
- "Emetre" un aroma que limita que altres plantes competidores creixin i ocupin el seu lloc (fenomen anomenat al·lelopatia).
- Defensar-se contra insectes i animals. Existeix un tipus d'avet que, cada any, varia la composició i producció de terpens per a disminuir la capacitat d'un cuc de menjar-se els brots tendres.
- Protegir-se contra els atacs de fongs i bacteris. Les resines són alliberades per plantes i arbres perennes per a actuar com a antibiòtics, antifúngics i antibacterians.

I... des de quan s'utilitzen? Els **olis essencials** ja eren utilitzats pels egipcis com a ungüents per a tractaments i bellesa, i per a embalsamar als seus morts. Gràcies a la impregnació de les benes en una espècie de cera amb olis essencials d'encens, mirra, cedre i sàndal, les mòmies han arribat als nostres dies amb l'estat de conservació actual.

A l'Edat mitjana, els perfumistes que utilitzaven **olis essencials** es varen adonar que tenien menys incidència de contagi de certes malalties com la pesta bubònica,

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

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

així que, es varen començar a cremar plantes aromàtiques pels carrers i les llars amb la finalitat d'evitar la infestació. Algunes persones que vivien a les ciutats varen començar a dur medalles impregnades amb aromes, botelletes d'aromes que oloraven abans de sortir de casa seva i que ensumaven si es trobaven en contacte amb altres persones, o mocadors ruixats d'aromes,... , com a prevenció.

En el segle XVIII s'inicien les primeres investigacions amb **olis essencials**, i es comencen a utilitzar dins l'àmbit mèdic, apareixent els primers tractats mèdics sobre les seves propietats curatives.

El nom d'**aromateràpia** es deu a René-Maurice Gattefossé (1881-1950), enginyer químic, fill i net de perfumistes. Durant la grip espanyola de 1918 experimenta amb un desinfectant a base d'olis essencials creat per ell i anomenat "salvol" que ruixa sobre els malalts. L'any 1937 publica el llibre "Aromatherapie", encunyant aquest nom, després d'anys d'investigació dels efectes dels **olis essencials** en el cos i les emocions.

El doctor Jean Valnet (1920-1995) es dedica a investigar i utilitzar els **olis essencials** millorant el mètode d'aplicació i els nivells de dosificació per a reduir els riscos dels efectes secundaris. Crea els

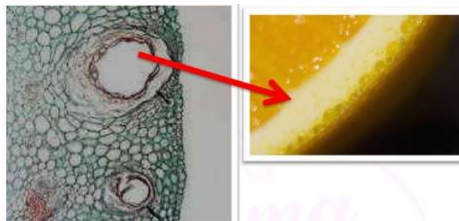
seus propis productes per a cremades, per a problemes en les vies respiratòries i per a reduir la tensió muscular a base d'**olis essencials**. Les fórmules de Valnet es continuen utilitzant a l'actualitat.

Marguerite Maury (1895-1968), infermera i assistent quirúrgica, és la pionera en l'aplicació dèrmica dels **olis essencials** per a beneficis psicològics i fisiològics, a través del massatge. Uneix els **olis essencials** amb les antigues filosofies de sanació de la Índia, la Xina i el Tíbet. És la primera persona que inicia un enfocament holístic, incidint en la importància de l'individu com a ésser.

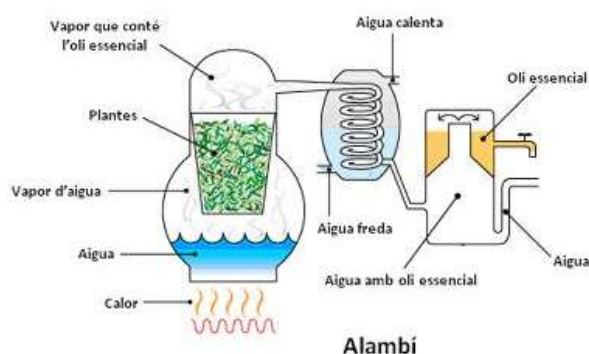
Però... d'on i com s'extreuen? Els **olis essencials** es troben emmagatzemats en estructures secretores externes (és el cas de la lavanda, l'alfàbrega o la menta) o



internes (en la pell dels cítrics) de les plantes o arbres.



S'extreuen de diferents parts: flors, fulles, arrels, escorces, tiges,... Els mètodes d'extracció són la destil·lació, l'expressió o pressió en fred (per a pell de cítrics), l'enfleurage (en flors molt delicades que no suporten la calor d'una destil·lació) i l'extracció amb solvent (en el cas de les resines).



En el procés de destil·lació, i gràcies a la utilització d'un alambí, el vapor d'aigua a alta pressió i temperatura travessa la planta arrossegant les partícules aromàtiques capturades; quan l'aigua es refreda torna a estat líquid contenint en ella les partícules aromàtiques "segrestades"; posteriorment, per decantació, es separa l'oli de l'aigua, obtenint-se per una banda **oli essencial**, i, per l'altra, hidrolat o aigua que conté una petita part de les partícules d'aroma. A mode d'exemple, cal dir que, per a obtenir 1kg d'**oli essencial** de lavanda (*Lavandula angustifolia ssp.angustifolia*) són

necessaris 150kg de flors de lavanda.

I... quins beneficis tenen?

L'aromateràpia aprofita les **propietats dels olis essencials** extrets de les plantes aromàtiques per a restablir l'equilibri i l'harmonia de la part física, mental i emocional de les persones i dels animals. En funció de la planta que s'utilitzi s'obtenen propietats analgèsiques (suavitzant o reduint el dolor), calmants (mitigant l'excitació en el cervell i aportant calma), antiinflamatòries, estimulants, regeneradores i cicatritzants, tonificants, antivíriques, antibacterianes,... Per a obtenir aquests efectes és imprescindible utilitzar **olis essencials**, extrets de manera respectuosa i natural, sense utilitzar dissolvents o processos químics que poden alterar les seves propietats.

Tot i que els **olis essencials** aporten beneficis a molts nivells, cal tenir present que **no són substàncies innòcues**, i que per a la seva utilització cal estar assessorats per una persona qualificada que tingui en compte:

- Respecte als **olis essencials**: la qualitat i la composició química, la manera d'aplicar-los, i, la dilució i la dosi a administrar.

- Respecte a la persona: l'edat, l'existència de malalties prèvies i/o d'embaràs, el tipus de pell i les possibles reaccions dèrmiques, si pren medicació (al·lopàtica o natural),...

I ara, després de llegir aquestes línies, **Vida en Consciència** vos convida a sortir a l'exterior i a respirar de manera lenta i suau, a olorar i a sentir els canvis que experimenta el vostre cos, la vostra ment i les vostres emocions quan entreu en contacte amb la NATURA.

Gràcies, gràcies, gràcies.



*"Viure, estar viu, significa estar en moviment,
evolucionar, transformar-se a un mateix
i transmutar les coses d'acord
amb l'alquímia de l'esperit i el cos"*

Marguerite Maury

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>