

# AROMAS QUE ALIVIAN Y RELAJAN

LA AROMATERAPIA NO SUSTITUYE A LA MEDICINA TRADICIONAL, PERO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN.

Redacción Diana Arias

Cuando estamos enfermos y visitamos al médico esperamos que nos recete algún tratamiento, que alivie nuestro malestar y nos haga sentir mejor. Normalmente lo que nos prescriben son fármacos que a muchos nos funcionan, pero hay personas que no mejoran tan rápido y en algunos casos empeoran.

Esto se debe a que algunas personas son más resistentes a los medicamentos y estos no actúan como se espera. En estos casos, una buena alternativa es la aromaterapia, que es una medicina complementaria.

La aromaterapia es un tratamiento que utiliza las propiedades de los aceites esenciales para equilibrar y armonizar la mente con el cuerpo y tratar enfermedades o patologías físicas y emocionales.

Los principios de esta terapia se remontan a la civilización egipcia, de la que hay pruebas que conocían las propiedades de las plantas. Sin embargo, el término de aromaterapia se empezó a usar a inicios del siglo XX.

En 1920, el químico francés René Maurice Gattefossé, que procedía de una familia de perfumistas, inició un redescubrimiento de las milagrosas propiedades de las plantas.

Se dice que un día se encontraba trabajando cuando

se quemó gravemente la mano y al no tener agua cerca la sumergió en aceite esencial de lavanda. La quemadura se curó rápidamente sin que quedasen ampollas. Desde allí la historia atribuye los primeros estudios y el inicio de la llamada aromaterapia moderna.

«La aromaterapia se puede manejar en diferentes ámbitos: la parte cosmética, para eliminar las arrugas y nutrir la piel, y la parte emocional. Ayuda muchísimo a eliminar las dolencias físicas», menciona Lorena Barba, una de las pioneras en introducir esta terapia en El Salvador en 2002.

El potencial curativo de esta terapia se debe a su capacidad para relajar y crear una sensación de tranquilidad y alegría necesarias para despertar las energías curativas que cada persona posee en la mente y el cuerpo.

También es conocida como el lenguaje del alma, es decir, aquello que el cerebro percibe a través del olfato.

El aceite esencial es de uso tópico, no se debe ingerir y tampoco se debe usar puro por la composición química natural.

La manera en que los aromas actúan en el interior del cuerpo es por asociación de imágenes, lo que evita que la conciencia analice todo lo que experimenta y lo traduzca a palabras comprensibles.

«El aceite esencial es el alma de la planta, debido a que conserva todas las propiedades terapéuticas y medicinales



Lorena Barba ha probado los efectos curativos de la aromaterapia.

sitis, tratar los edemas, contra la retención de líquidos, entre otros padecimientos.

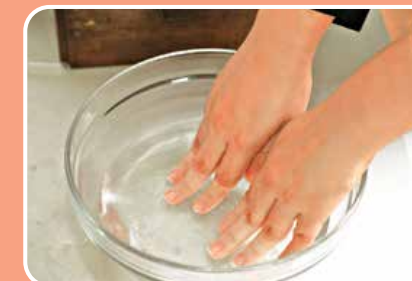
Barba ha creado muchas fórmulas para tratar diferentes padecimientos, eso de acuerdo con lo que manifiesta la persona que solicita sus servicios, pero también tiene algunas fórmulas fijas envasadas con su marca registrada Shanti, que comercializa en su página de internet y en Amazon.

«La primera fórmula que hice fue para aliviar mi dolor de cabeza y es la misma fórmula que sigo vendiendo y sigo usando porque es altamente efectiva», destaca Barba, que cuenta con seis estrellas de calificación en su tienda en Amazon.

«Una de las mayores satisfacciones que experimento como terapeuta no es el hecho de vender los aceites, de vender flores, sino lo que he aprendido de poder tocar la vida de las personas, poderles ayudar», señala. Barba se ha preparado en un curso de herbolarios en España, de forma autodidacta en Inglaterra y con un técnico en plantas, en la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer (USAM).

La aromaterapia no debe ser llevada a cabo por cualquier persona, sino por un especialista. Las dosis que se utilizan son muy pequeñas y excederse podría causar efectos negativos. Además, no todas las plantas producen efectos positivos o de bienestar.

## FORMA DE USO



La manera de usarlo es diluirlo en un vehículo portador, que es un aceite vegetal y no de origen mineral, debido a que este último proviene del petróleo y pasa por diferentes procesos químicos. Además, la molécula del aceite mineral es tan grande que tapa los poros, mientras que el vegetal es lo suficientemente pequeño que permite la absorción a través de la piel.

10

años de promover la aromaterapia en el país lleva la especialista Lorena Barba.



**Azahar**

La flor de naranjo se utiliza para tratar problemas estomacales.



**Eucalipto**

Sirve para dolores musculares por afecciones respiratorias y congestión nasal.



**Romero**

Tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas.



**Menta**

Alivia el dolor de cabeza, mareos, vómito y mejora el sistema cardiovascular.



**Manzanilla**

Es antiséptico y ayuda en las afecciones renales, de la vejiga y estomacales.