



Boletín informativo

Año 8 No.90

Junio de 2020

LOS ACEITES ESENCIALES

Los humanos usamos los aceites esenciales desde hace miles de años. De hecho, en el antiguo Egipto ya los usaban, es decir, que ya los descubrimos y usamos desde hace por lo menos 4.000 años a.C..

Qué son los aceites esenciales:

Todos los vegetales aromáticos contienen esencias y los aceites esenciales puros son el extracto más potente de las esencias. Así, los aceites esenciales se extraen de los árboles aromáticos y las plantas

aromáticas, tanto de sus tallos y raíces, como de sus hojas y flores.

El olor que desprenden las distintas partes de una planta aromática, sobre todo las flores y los frutos, es la propia esencia. Esta contiene moléculas aromáticas, que son las que confieren el propio olor, y otras moléculas que conforman sustancias químicas con distintas propiedades y no solo las olorosas. Gracias a ello, los aceites esenciales puros contienen variedad de propiedades

que pueden ayudarnos si sabemos usarlos bien. Estas mismas propiedades son las que protegen al vegetal frente a ataques y, de este modo, pueden protegerse frente a hongos, bacterias, virus y otras plagas o, incluso, cerrar más rápido una lesión en el tallo o las hojas.

Cómo funcionan los aceites esenciales en nuestro cuerpo

Como hemos indicado, los aceites esenciales puros están contenidos en los vegetales y, gracias a su composición,

tienen variedad de propiedades que podemos aprovechar. Pero ¿cómo actúan estos aceites? Lo cierto es que consiguen funcionar en nuestro cuerpo gracias a la compleja y potente composición química que tienen, ya que

poseen gran diversidad de moléculas que confieren las diferentes propiedades, pues unas son más efectivas contra bacterias, contra virus, etc., y gracias a esta composición y en dosis adecuadas, nosotros podemos benefi-

ciarnos mejorando el sistema inmunológico, mejorando la circulación, etc.

Pueden actuar fácilmente en nuestro organismo porque pueden penetrar con gran facilidad en nuestra piel, de

este modo, entrar en el torrente sanguíneo y llegar a los distintos órganos.

Aceites esenciales para aromaterapia

La aromaterapia se puede definir como el uso de estos aceites de forma terapéutica, es decir, para curar o aliviar afecciones y problemas de salud o para

mantener el cuerpo en equilibrio. De hecho, el aceite esencial que se obtiene de los vegetales es la esencia concentrada y, por ello, es un producto muy activo y con poca cantidad se puede lograr un gran efecto en el organismo. Es por este motivo que hay que saber cuáles son los usos de los aceites

esenciales y cómo usarlos bien teniendo en cuenta determinadas precauciones y conociendo las dosis, por esto es necesario usarlos bajo las indicaciones de un especialista.

También podemos indicar que más concretamente, se considera a la aromaterapia co-

mo una rama de la fitoterapia, es decir al uso de las distintas partes de las plantas con finalidad terapéutica. Estas pueden usarse de distintas formas como incluirlas en la alimentación, en infusiones, tés, macerados, aceites esenciales, etcétera.

Propiedades de los aceites esenciales

Los aceites esenciales poseen una inmensa variedad de propiedades y cada uno de ellos tiene varias. No obstante, de forma general, todos son antisépticos, aunque unos mucho más que otros, ya que su fun-

ción principal dentro de los vegetales es protegerlos de los agentes externos como parásitos, virus y otras enfermedades.

Estos son algunos de los principales según las propiedades de los aceites esenciales que buscamos:

Aceites esenciales con propiedades relajantes: lavanda, espliego, árbol de palo de rosa, albahaca exótica, incienso u olíbano, mandarina, manzanilla romana, mejorana, naranja amarga, naranja dulce, romero alcanfor, ylang-ylang, etc.

Aceites esenciales con propiedades anticelulíticas: semillas de enebro, geranio bourbon, limón, mandarina, romero alcanfor, salvia sclarea, tomillo linalol, etc.

Aceites esenciales con propiedades antiarru-

gas: rosa mosqueta, árbol de palo de rosa, jara pringosa, limón, mandarina, etc.

Aceites esenciales con propiedades analgésicas: clavo, limón, mejorana, manzanilla romana, lavanda, espliego, naranja amarga, romero alcanfor,

gaulteria, menta piperita, salvia sclarea, etc.

Aceites esenciales con propiedades antiinflamatorias: manzanilla romana, mejorana, naranja amarga, menta piperita, salvia sclarea, gaulteria, etc.

Aceites esenciales con propiedades antibacterianas: árbol de té,

tomillo timol, tomillo linalol, romero, clavo, niaouli, ajo, jara pringosa, limón, mandarina, eucalipto azul, eucalipto radiata, laurel, etc.

Aceites esenciales con propiedades antifúngicas: ajo, limón, mandarina, niaouli, tomillo timol, tomillo linalol, árbol de té,

eucalipto azul, eucalipto radiata, laurel, etc.

Aceites esenciales con propiedades antivíricas: árbol de té, ajo, jara pringosa, limón, tomillo timol, tomillo linalol, ravin-tsara, laurel, niaouli, etc.

Cómo usar los

aceites esenciales

Existen diversas formas de hacerlo. Pueden usarse tanto de forma externa como de manera interna:

Inhalarlos: para ello se pueden hacer vahos o vapores de agua caliente con unas pocas

gotas del aceite elegido o bien, se puede usar un difusor de aceites esenciales para poder ir respirando estas sustancias beneficiosas de forma más habitual.

Ingerirlos: se pueden tomar ingeridos con otros alimentos. No obstante, hay que

tener en cuenta que no se mezclan en el agua, por lo que es mejor tomar las gotas indicadas en una cucharada de aceite vegetal, por ejemplo, de oliva, o una cucharada de miel.

Aplicarlos de forma tópica con masa-

jes: esta es una de las maneras de usarlos más conocidas.

Aplicar el producto en la piel para dar masajes o hacer friegas. Esta es una forma muy útil para usar aceites para los dolores musculares, para la relajación, para mejorar la circulación,

para tratar la celulitis, entre otros usos.

Baños: añadir unas gotas de estos productos en el agua de los baños es otra manera de aplicarlos muy efectiva, sobre todo para la relajación y para calmar la piel. De este modo

actúan tanto penetrando la piel, a través de un masaje, como por inhalación, por ejemplo, usando un difusor de aceites esenciales.

Compresas sobre la piel: esta otra forma de usar estos productos es buena para

tratar zonas concretas de la piel. Lo mejor es aplicar unas pocas gotas, solas o mezcladas con un aceite vegetal, en una compresa esterilizada o un paño de algodón bien limpio, para así dar suaves toques en la piel afectada.

Geles, cremas y lociones: esta última manera de utilizarlos es adecuada para cuando se quie-

ren aplicar estos productos de forma más habitual en la piel o el pelo. Añadiendo unas gotas del que precisemos en una crema, un gel, un champú o en una loción que sean neutros, podremos beneficiarnos de las propiedades de los aceites esenciales de forma sencilla, en el día a día, a la vez que hidrata-

mos más aún la dermis o el cabello.

Cómo hacer aceites esenciales - la extracción

La extracción de los aceites esenciales no es fácil, pues se necesitan máquinas y herramientas concretas y saber usarlas muy bien, además de la materia

prima en mayor o menor cantidad según variedad de factores. Por ejemplo, podemos requerir de un destilador de aceites esenciales y de conocer bien cómo se usa para poder obtener la esencia de la planta o vegetal deseado.

¿Cómo se realiza la extracción de los aceites

cantidad basta para usarlos bien. No obstante, a veces se usan mal por desconocimiento, por ejemplo, utilizándolos en mayor cantidad, mezclando algunos de forma inadecuada, aplicándolos por la vía incorrecta o usándolos, sufriendo previamente alguna afección o estado que lo contrain-

esenciales?

Existen variedad de formas de hacerlo, ya que según la materia prima que se va a usar es más efectivo un método u otro. Estos son los distintos métodos:

Destilación por vapor

Extracción por CO₂.

Extracción con un disolvente.

Expresión.

Enflorado

Maceración

Efectos secundarios del mal uso de los aceites esenciales

Como ya hemos mencionado, estos productos son muy potentes y con poca

dique.

Por último, es importante señalar algunos de los efectos secundarios por el uso inadecuado de aceites esenciales:

-Alergias.

-Irritación en piel y mucosas.

-Cambios en los niveles hormonales.

-Episodios de epilepsia.

Por ello y más, vemos que es vital informarse bien y dejar que un especialista indique la mejor forma de uso en cada caso.