



Boletín informativo

Año 5 No.68

Agosto de 2018

LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son sustancias que se encuentran en diferentes tejidos vegetales. Los antiguos alquimistas los llamaban “alma de las plantas”, pues contienen numerosos compuestos químicos naturales, procedentes de la planta de la que se extraen, que podemos utilizar como remedio casero en numerosas situaciones. De hecho, la aromaterapia es una técnica muy antigua que utiliza los aceites esenciales con fines terapéuticos, tanto a nivel físico como emocional. Aunque también podemos

utilizar sus magníficas propiedades en el ámbito del hogar o la cosmética.

Propiedades de los aceites esenciales

Cada aceite esencial contiene las propiedades específicas de la planta de la que se obtiene, cuyos componentes químicos nos servirán para distintas finalidades. Por ejemplo, un aceite esencial puede ser sedante (jasmín) mientras que otro tiene capacidad para estimular el sistema nervioso (romero). Unos destacan por sus

propiedades bactericidas (tomillo), mientras que otros tienen mayor capacidad analgésica (menta), etc.

Pero en líneas generales, y gracias a su compleja composición molecular, todos los aceites esenciales son, en mayor o menor grado:

- o Antibióticos
- o Regeneradores celulares
- o Antisépticos
- o Inmunoestimuladores
- o Antivíricos
- o Antiinflamatorios

- o Mejoran la circulación sanguínea y linfática.
- o Equilibran las emociones

¿Cómo penetran en el cuerpo los aceites esenciales?

Existen diferentes vías por las que los aceites esenciales pueden penetrar dentro del organismo humano. Los tres más comunes son:

Vía oral

A través del aparato digestivo, un aceite esencial puede incorporarse a nuestro torrente sanguíneo cuando lo ingerimos. Sin embargo está totalmente desaconsejado realizar esta práctica por

nuestra cuenta. Ingerir un aceite esencial sólo debe hacerse bajo prescripción médica.

Vía respiratoria

Los aceites esenciales son partículas volátiles, es decir, se evaporan. Al ser inspiradas, penetran en el organismo a través de los alveolos pulmonares lle-

gando hasta nuestro torrente sanguíneo. La rapidez y eficacia con la que se incorporan depende de muchos factores como, por ejemplo, la intensidad de la respiración, la cantidad de oxígeno que tengamos en sangre, o las particularidades específicas del aceite en cuestión.

En la cavidad nasal, además, tenemos unas células que transmiten la información recibida desde el exterior hasta el cerebro, para que este procese e interprete los estímulos recibidos. El intenso aroma de los aceites esenciales tiene un efecto inmediato en las emociones, por eso, una de sus

principales aplicaciones consiste en equilibrar estados de ánimo desordenados o extremos.

Vía tópica (a través de la piel)

Atravesando las distintas capas de la piel, los acei-

tes esenciales también acceden a nuestro torrente sanguíneo y se difunden por todo el cuerpo. La eminente bioquímica Margueritte Maury fue la impulsora de la aromaterapia y del uso de los aceites esenciales en los

masajes terapéuticos. Su línea de trabajo ha sido seguida por la Escuela Inglesa de Aromaterapia, orientada a la belleza y bienestar, que es partidaria de este procedimiento en los tratamientos de aromaterapia.

Al margen del efecto general de los aceites esenciales en todo el organismo, la epidermis es una de las más beneficiadas con su uso continuado, pues no sólo hidratan y nutren la piel, sino que además la mayoría de los aceites esenciales son

efectivos regeneradores celulares, estimulando el crecimiento celular en las capas más profundas.

La rapidez de penetración en sangre dependerá, sobre todo, de la densidad o fluidez del aceite en cuestión.

¿Cómo se usan los aceites esenciales?

Como ya hemos visto, podemos usar determinadas propiedades de los aceites esenciales simplemente inspirándolos, por ejemplo, para calmar el sistema nervioso, para despejar las vías respira-

torias o para calmar las emociones.

Otras propiedades nos pueden resultar más efectivas aplicándolos sobre la piel, pero en este caso, debemos tener en cuenta algunas consideraciones. Puesto que se trata de sustancias muy concentradas con propie-

dades terapéuticas, siempre debemos utilizarlos con precaución. Excepto la lavanda, la manzanilla y el árbol del té, que son los únicos tres aceites esenciales que pueden aplicarse directamente en la piel (aunque más seguro es usarlos diluidos), los aceites esenciales deben utilizarse siempre dilui-

dos en una sustancia conductora.

La mejor opción es diluirlos en aceites vegetales, sustancias mucho más suaves y especialmente recomendadas en el área de la cosmética (son los verdaderos sustitutos de las cremas industriales llenas de tóxicos).

Cuando dispongas de cierto número de aceites esenciales descubrirás remedios para todo tipo de problemas en el hogar elaborando tus propias mezclas, lo cual es todo un arte. Manipular, oler y experimentar con estas sustancias extraordinarias

puede llegar a convertirse en una auténtica pasión, sobre todo cuando compruebes su gran eficacia.

Tanto si quieres preparar una mezcla anti-piojos para tus hijos e hijas, una crema hidratante natural,

un producto de limpieza, un remedio para heridas y quemaduras, un remedio para aliviar la jaqueca, para celulitis, edema o mala circulación, experimentar con las distintas propiedades de los aceites esenciales te permitirá elaborar mezclas per-

sonalizadas disfrutando del proceso creativo, además de incorporar a tu vida esta práctica tan saludable.

Extracción de los aceites esenciales

Existen diferentes métodos para extraer esta pre-

ciada sustancia que dependen, sobre todo, de la zona de la planta donde el aceite esencial se encuentre más concentrado.

Destilación por vapor

Es el método más común de extracción de los acei-

tes esenciales. Se suele utilizar con plantas relativamente resistentes cuya esencia se encuentra en partes como las hojas, el tallo, el tronco, etc. Para ello se utiliza un alambique en el que se introduce la parte de la planta que queremos destilar

junto con agua. Al calentarse, el vapor arrastra las moléculas volátiles de la planta que van a parar a otro recipiente junto con el vapor. Al enfriarse, la diferente densidad del agua con el aceite hace que la esencia quede depositada en la parte superior separada del vapor, ya convertido en agua.

Expresión

Este método se utiliza para extraer la esencia de los frutos cítricos, ya que sus aceites esenciales se encuentran en la piel exterior del fruto y para obtenerlos es necesario prensar su corteza.

Maceración

Esta técnica consiste en

introducir la planta durante algún tiempo en otro líquido hasta que este captura sus propiedades. Cuando la maceración se hace en aceites vegetales se llama oleato; cuando la maceración se hace en alcohol, se llama tintura.

Extracción con disolven-

tes volátiles

Esta técnica se utiliza cuando se quiere extraer una parte muy delicada de la planta que no soportaría la destilación por vapor, como por ejemplo, los pétalos de flores como la rosa o el jazmín.

Este proceso es mucho más complejo que los anteriores y se necesita una cantidad enorme de materia prima para la extracción. Por eso, los aceites esenciales obtenidos con este sistema tienen un precio muy eleva-

do. Consiste en utilizar determinados disolventes para, al igual que en la maceración, conseguir que la esencia de la planta quede retenida en ellos. A continuación se elimina la humedad y se obtiene la esencia que en

este caso se llama "Absoluto".

Extracción con dióxido de carbono

Método reciente que utiliza temperaturas más bajas a las de la destilación, lo que lo hace menos agresivo para las

plantas.

Consiste en colocar las plantas en un tanque de acero inoxidable, al que posteriormente se le introduce dióxido de carbono para aumentar la presión. Cuando el dióxido de carbono se somete a altas presiones, este se

licua actuando como un solvente que permite la extracción de los aceites esenciales de las plantas. Después, la presión disminuye y el dióxido de carbono vuelve al estado gaseoso sin dejar ningún rastro.