

Antonia Jover

ALIVIAR EL ESTRÉS CON ACEITES ESENCIALES

Soluciones fáciles para tu bienestar



RBA

Aliviar el estrés con aceites esenciales

RBA INTEGRAL

ANTONIA JOVER

ALIVIAR EL ESTRÉS CON ACEITES
ESENCIALES

Soluciones fáciles para tu bienestar

Prólogo de Dominique Baudoux

RBA

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© Antonia Jover García, 2014.
© del prólogo: Dominique Baudoux, 2014.
© de esta edición: RBA Libros, S.A., 2014.
Avda. Diagonal, 189 — 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: febrero de 2014.

RBA INTEGRAL
REF: RPRA162
ISBN: 978-84-15541-78-3
DEPÓSITO LEGAL: B.1077-2014

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

A MIS PADRES

A MI BISABUELA GREGORIA

Contenido

Prólogo, de Dominique Baudoux

Agradecimientos

Introducción

¿Qué es el estrés?

La fisiología del estrés • Principales manifestaciones físicas y psicológicas

¿Qué es la aromaterapia?

¿Qué es un aceite esencial? Características y propiedades terapéuticas • ¿Cómo usar los aceites esenciales? • Precauciones de uso

Beneficios de la aromaterapia para la gestión del estrés

Gestionar las emociones • Clasificación eléctrica de los aceites esenciales

Los aceites esenciales para prevenir o aliviar los síntomas del estrés

Esencias de los árboles: energía vital, fuerza consoladora

Abeto negro • Incienso u olíbano • Laurel • Mandravaratrotra o saro • Mirra • Palo de rosa

Esencias de los Simples: armonioso equilibrio

Albahaca exótica • Mejorana • Menta bergamota • Romero verbenona • Tomillo blanco

Esencias de los cítricos: alegría tranquila y calma profunda

Bergamota • Limón esencia • Mandarina esencia • Mandarino (hoja) • Naranja amargo (hoja) • Pomelo

Esencias de las flores: paz amorosa

Flor de azahar - Neroli • Jazmín absoluto • Lavanda • Manzanilla romana • Rosa de Damasco • Ylang Ylang Totum

Sugerencias aromáticas para aliviar los principales síntomas del estrés

Angustia, ansiedad, ataques de pánico • Baja inmunidad • Baja libido • Cansancio y agotamiento • Cefaleas • Desánimo, pesimismo • Depresión, duelos y separaciones • Épocas de exámenes • Falta de confianza en uno mismo • Miedos y fobias • Palpitaciones, arritmias • Shock emocional • Sobrepeso • Trastornos del sueño • Trastornos dermatológicos (eccemas, psoriasis) • Trastornos digestivos • Tensiones musculares • Tensión nerviosa, irritabilidad

Y además...

Respira • Haz ejercicio regularmente • Siéntate, haz pausas, descansa • Medita • Ríe • Quiérete • Haz cosas que te gusten • Rodéate de personas amables y divertidas, evita a las personas que te envenenan la vida • Vive el momento presente

Estudios científicos y referencias

Prólogo

Hablar del empleo de los aceites esenciales para la gestión del estrés y de todas sus distonías significa dar a conocer un remedio eficaz para obtener curaciones asombrosas y duraderas. De hecho, son casi mágicas, milagrosas. Exagero voluntariamente..., aunque estas quintaesencias vegetales poseen una complejidad y una concentración molecular tales que podemos afirmar sin miedo que en la Naturaleza nada es tan denso y a la vez tan sutil como las esencias de las plantas aromáticas. Lo tienen todo para seducir a quienes buscan tratamientos que actúen eficazmente en lo más profundo del ser y traten los más variados síntomas y enfermedades. ¿Acaso es necesario recordar que todos los trastornos, sea cual sea su naturaleza, presentan un componente psicosomático, a veces hasta tal punto importante que el tratamiento debe focalizarse principalmente en este tipo de acción para evitar el fracaso?

Desde este punto de vista, conviene recordar que los aceites esenciales no poseen una única actividad, sino un conjunto de múltiples actividades, y sus mecanismos de acción son numerosos y variados. Por supuesto, la bioquímica terpénica y aromática pone en obra a un gran número de moléculas claramente identificadas y cuantificadas con acciones farmacológicas científicamente validadas. Este aspecto de sus propiedades «materia prima officinal» tranquiliza al científico racional y cartesiano. ¡Las actividades son medibles y las pruebas son tangibles! Para acompañar esta actividad molecular, los aceites esenciales cuentan además con propiedades bioeléctricas con acción tonificante y estimulante (carga positiva), y calmante y relajante (carga negativa), que nos autorizan a clasificar los aceites esenciales entre las sustancias dotadas de la más elevada energía. Por experiencia, puedo afirmar que potencian cualquier práctica terapéutica energética. Desde este punto de vista, los aceites esenciales son cuánticos.

Por si fuera poco, un tercer y exclusivo mecanismo de acción viene a completar las actividades bioquímicas y energéticas. En efecto, los aceites esenciales de las más hermosas plantas aromáticas se caracterizan por su fragancia única, la cual, captada por los receptores neuroolfativos y descodificada por el centro de la olfacción en el cerebro límbico, entrega un mensaje, una información capaz de influir sobre nuestros comportamientos, nuestras emociones, nuestras tendencias en relación directa con nuestra vivencia personal, nuestra historia afectiva, nuestra intimidad. Ahí los tenemos, en el corazón del trastorno nervioso y afectivo original, fuente del mal que corroe a la persona.

Así pues, la percepción del enfermo y la visión terapéutica deben evolucionar. Para parafrasear al médico francés Claude Bernard, quien afirmaba que «el microbio no es nada, el terreno es todo», diría que el síntoma no es nada, el terreno afectivo es todo. Ignorarlo garantiza una perpetuación infinita de los síntomas de la enfermedad; integrarlo asegura una curación duradera. Y los aceites esenciales son los instrumentos mágicos para ello. Quintaesencia vegetal,

lo son todo; esencias solares, lo pueden todo con la condición de no solo conocerlas, sino de respetar su personalidad.

Así, una psoriasis ya no será solo un problema de piel, una enfermedad de Crohn ya no será solo un problema de intestinos, porque el impacto afectivo es tal que un enfoque terapéutico sobre el tejido nervioso es imprescindible para obtener un resultado cualitativo. En esta vía se han comprometido numerosos terapeutas que buscan la verdad (entre tantas) y los ha colocado en la ruta de los aromas y de las especias con una pasión tan serena que su florecimiento profesional y personal va de la mano con el de sus pacientes. Y es que los aceites esenciales invitan al compartir...

DOMINIQUE BAUDOUX

*Presidente y fundador del Colegio Internacional
de Aromaterapia de Bélgica,
presidente de Pranarôm Internacional y
farmacéutico aromatólogo*

ALIVIAR EL ESTRÉS CON ACEITES ESENCIALES

Agradecimientos

Los aceites esenciales despiertan en mí un profundo sentimiento de gratitud. Agradezco profundamente a la Naturaleza por acoger a las plantas aromáticas entre sus criaturas.

Quiero dar gracias a quienes hacen posible este apasionante viaje aromático:

Gracias a Catherine y a Jordi por traer los aceites esenciales a mi vida.

A Amparo, gracias por confiar en mí y por acoger en tu centro el primer taller de aromaterapia.

A Roberto, por creer en mí y por darme la oportunidad de hacer de mi pasión una profesión.

A Dominique, por tu apoyo, por inspirarme, por todo lo que he aprendido de ti y sigo aprendiendo.

A todos los que han entrado en mi vida a través de la aromaterapia y son ahora unas queridísimas personas, no puedo nombrarlas a todas, pero gracias especialmente a María Jesús, Yvette, Mercedes y Roser.

A todos y todas los que siguen mi blog, me consultan o asisten a mis cursos, a mis seguidores incondicionales, gracias, gracias, gracias por dar sentido a mi trabajo, a mi entrega y dedicación.

Gracias a mis padres, gracias por vuestro amor y apoyo.

Introducción

Los olores son más seguros que los sonidos o las imágenes para quebrar los hilos del corazón.

RUDYARD KIPLING

Hay encuentros que cambian nuestra vida para siempre; muchas veces son personas, pero existen otros tipos de encuentros que marcan un antes y un después en la vida de alguien. Algo así me ocurrió con los aceites esenciales. Sin duda, entraron en mi vida cuando más los necesitaba, aunque no imaginaba que con ellos mi vida empezaría, por fin, a tener propósito y sentido, y que el estrés dejaría de ser algo incapacitante para mí.

El estrés, tanto por sus efectos positivos como negativos, ha sido determinante en mi vida. Tanto es así que hoy escribo este libro con el deseo de hacer llegar un mensaje muy concreto.

Estamos constantemente expuestos a posibles fuentes de estrés, es inevitable. Irnos a vivir a un monasterio retirados del mundo no es la solución para liberarnos de él, pues el interruptor que dispara la respuesta del estrés está dentro de nuestro cerebro.

Para conseguir liberarse del estrés, es necesario comprender sus mecanismos. Solo entonces es posible manejarlo con efectividad. El estrés puede ser un aliado o un enemigo dependiendo en gran medida de cómo nos enfrentamos a él.

En este libro propongo que nos acerquemos al mundo de la aromaterapia con el fin de descubrir cómo los aceites esenciales pueden ayudarnos a gestionar nuestro estrés para disfrutar de la salud (entendiendo la salud como un estado de bienestar físico y psicológico).

Los aceites esenciales ofrecen un inmenso poder de transformación, aunque muchas veces no somos conscientes de ello. No entendemos aún cómo funcionan realmente, por mucho que intentemos darles bases científicas, y no tenemos siempre respuestas para explicar unos resultados que llegan a ser espectaculares. Como dice el doctor Péroël en su libro *Aromathérapie quantique*: «Son vida que viene a socorrer la vida».

El estrés humano está estrechamente relacionado con nuestras emociones negativas y nos indica un conflicto interno. Nuestro estado mental también puede determinar los niveles de estrés que somos capaces de alcanzar.

La aromaterapia nos ofrece la posibilidad de armonizar nuestras emociones y de transformar algunos estados mentales gracias a un gran número de aceites esenciales.

Mi propia vivencia, reforzada por la gran cantidad de testimonios que me llegan a través de los cursos, de mi blog o en respuesta a los artículos que voy escribiendo, me confirman que estamos frente a unas sustancias vitales excepcionales que vuelven a tomar protagonismo en un

momento crucial para la humanidad.

Este libro es una invitación para emprender un viaje de retorno al equilibrio y a la Vida. Deseo que sean muchas las personas que se animen a buscar entre los aceites esenciales a sus compañeros de viaje, unos aromáticos y extraordinarios ayudantes capaces de transformarnos profunda, física, mental y emocionalmente. Y que puedan, gracias a ellos, disfrutar de toda la salud, abundancia y felicidad que se merecen.

¿Qué es el estrés?

El cambio no solo es necesario a la vida, es la vida. Y, consecuentemente, vivir es adaptarse.

ALVIN TOFFLER, *El choque del futuro*

El estrés es una noción muchas veces confusa. Lo compruebo continuamente en los talleres de gestión del estrés que organizo, cuando pido a los asistentes que lo definan. Lo normal es escuchar tantas definiciones como individuos, o casi.

He podido constatar que muchas personas no tienen conciencia de estar estresadas, especialmente cuando se trata de estrés crónico. No saben que gran parte de los síntomas que sufren no son los de una enfermedad, pues el estrés no es una enfermedad. Sencillamente no saben que la mayoría de sus males son causados por una respuesta inadaptada del organismo frente a la gran mayoría de estresores modernos, y que esa respuesta es activada por el cerebro sobre la base de una inadecuada interpretación de la situación vivida.

Otra constatación interesante es que muchas personas asocian estrés con trabajo. Ciertamente el entorno laboral es determinante y es fuente de mucho estrés. Es común creer que lo que estresa en el trabajo es la falta de tiempo o la presión del tiempo para realizar todas las tareas. Pero muchos no saben que simplemente la incorporación de un nuevo compañero o de un nuevo jefe, un cambio de sistema en la forma de trabajar o una promoción pueden ser una fuente de estrés.

También existe la creencia de que los niños y las personas mayores son los que menos estrés sufren, puesto que no trabajan. Y, sin embargo, entran en la categoría de las personas más vulnerables al estrés.

Por supuesto, el estrés nos concierne a todos y no es algo malo en sí, pues gracias a sus mecanismos el ser humano ha podido atravesar muchas épocas, sobrevivir y llegar hasta aquí. El estrés no es ni más ni menos que un mecanismo de adaptación previsto para asegurar nuestra supervivencia.

Comprender y conocer el estrés es fundamental para gestionarlo eficazmente (y, en cierta medida, eliminarlo). Se pueden recomendar decenas de soluciones para, supuestamente, deshacerse del estrés: yoga, aromaterapia, relajación, sofrología, meditación..., técnicas y propuestas que sin duda son útiles, pero no del todo eficaces para eliminar el estrés negativo de nuestras vidas. ¡Sencillamente porque si no conocemos al enemigo estaremos dando palos de ciego!

Hace millones de años, los primeros humanos vivían una vida muy dura y estresante. Vivir a la intemperie, bajo el acecho de los animales salvajes, tener que cazar para alimentarse, ir a

buscar leña para calentarse y desplazarse constantemente para buscar alimento no permitía muchos momentos para un descanso pleno y reparador.

La Naturaleza, en su inmensa inteligencia y sabiduría, ha provisto a todo ser vivo de una gran capacidad de adaptación. Por eso, el cerebro humano fue desarrollando mecanismos eficaces para sobrevivir en un entorno extremadamente inhospitalario, hostil y peligroso. En aquellos tiempos el cerebro no servía para pensar, servía para actuar; y frente a una amenaza solo se planteaban dos opciones: combatir o huir.

Si el cerebro del hombre primitivo no se hubiera hecho todo un experto en la detección de amenazas y no hubiera ideado mecanismos de supervivencia, probablemente la humanidad hubiera desaparecido.

La vida de los seres humanos ha ido evolucionando y su cerebro también. Hoy en día ya no vivimos bajo la constante amenaza de algún animal hambriento deseoso de devorarnos, ni tenemos que cazar mamuts o tigres para conseguir alimento, nos basta con ir al supermercado. Nadie tiene que estar vigilando el campamento y pasar la noche en vela. Dormimos calentitos en nuestra casa junto a nuestro amado o nuestra amada. Podemos descansar los fines de semana y durante las vacaciones. Sin embargo, el estrés no ha desaparecido de nuestra vida, y algunos expertos incluso afirman que estamos más estresados que nunca y que podríamos estarlo cada vez más.

Los millones de años de evolución han cambiado nuestro cerebro, pero los mecanismos previstos para asegurar la supervivencia siguen activos. Seguimos expuestos a situaciones amenazadoras, pero, en general, en menor medida, y nuestro cerebro sigue siendo un gran detector de amenazas, pero puede ser engañado por la información que nuestros sentidos y nuestro sentir le comunican.

La doctora canadiense Sonia Lupien, fundadora del Centro de Investigación para el Estrés Humano y directora científica del Centro de Investigación del Instituto Universitario de salud mental de Montreal, nos cuenta en su libro *Pour l'amour du stress* ('Por el amor del estrés') que nuestro cerebro, o en cualquier caso una parte de él muy poderosa, no sabe que vive en el siglo XXI; tampoco sabe que los mamuts han desaparecido. La doctora Lupien explica que el cerebro no distingue una situación realmente amenazadora de otra percibida como tal. Muchas veces se disparan las alarmas y se activan los mecanismos del estrés a pesar de que no vamos a entrar en combate o a huir. Para el cerebro sigue activa la ecuación: amenaza = combatir, o amenaza = huir.

Por ejemplo, frente a una importante entrevista de trabajo, se activan en nuestro cuerpo los mismos circuitos y se liberan las mismas hormonas que se activarían si estuviéramos frente a un oso. Pero, en el caso de la entrevista, lo normal no es salir corriendo ni tampoco empezar a dar puñetazos a nuestro entrevistador (¡por muchas ganas que algunos puedan tener!).

Por lo tanto, podemos afirmar que hoy en día la respuesta del estrés es, con frecuencia, una respuesta inadaptada, sobre todo porque la gran mayoría de las amenazas a las cuales estamos expuestos a diario no ponen nuestra vida en peligro. Es decir, para retomar el ejemplo de la entrevista, la persona que tenemos delante no es un peligroso asesino (¡normalmente!).

La evolución del ser humano, la aparición del cerebro emocional y el desarrollo de la inteligencia superior han hecho que seamos los únicos seres del planeta capaces de estresarse con el poder de su imaginación y de sus emociones, percibiendo amenazas donde no las hay.

Para complicarlo todo un poco más, si bien los mecanismos del estrés son los mismos para todas las personas, no todas los activamos en situaciones similares. El estrés es totalmente subjetivo. Es decir, lo que provoca la respuesta del estrés en unos no activará en otros esa misma respuesta.

Para mí, subir a un avión es una situación muy angustiada. Siempre miro con envidia a los

que aprovechan el vuelo para dormir apaciblemente. Si al llegar al aeropuerto nos controlaran las hormonas del estrés, veríamos que mi nivel de cortisol estaría por las nubes (¡nunca mejor dicho!), mientras que el de ese señor que se ha pasado el vuelo durmiendo estaría ligeramente por encima de lo normal.

Cualquier evento o pensamiento puede ser fuente de estrés y activar su respuesta. Ciertamente, la vida nos pone delante de situaciones sobre las cuales no tenemos ninguna clase de control y eso también puede generar estrés. Sin embargo, en lo que se refiere a nuestros pensamientos, podemos liberarnos del estrés que nos generan haciendo un trabajo sobre uno mismo, conociéndonos un poco mejor.

Tras años de investigaciones sobre los efectos del estrés en la vida de las personas, la doctora Lupien y su equipo han descrito los desencadenantes que infaliblemente activan los mecanismos del estrés. Según Lupien hay cuatro:

- *Falta de control*: sientes que tienes poco o ningún control sobre la situación que estás viviendo.
- *Imprevisibilidad*: la situación que vives es totalmente imprevisible o bien es difícil saber con antelación lo que va a suceder.
- *Novedad*: estás viviendo una situación totalmente nueva para ti.
- *Ego amenazado*: el ego (personalidad) y las propias competencias están puestas a prueba. Nuestras capacidades se ponen en duda. Se vive la situación como una amenaza para la personalidad (ego).

Encontrarse con una o varias de estas cuatro circunstancias puede activar la respuesta del estrés. Si nos paramos un momento y reflexionamos sobre cada uno de los cuatro desencadenantes, tomaremos conciencia de lo frecuentes y reiterados que son en nuestra vida. En función de nuestro carácter, de nuestra educación y de nuestras vivencias, pero también del momento en el cual nos encontramos a nivel personal, llevaremos mejor o peor estas situaciones, y en función de ello sufriremos o no las consecuencias nefastas del estrés.

El profesor Henri Laborit (1914-1995) fue un gran especialista del estrés. A través de numerosos estudios científicos demostró que no enfermamos mientras estamos luchando o huyendo. Nos ponemos enfermos cuando no podemos ni luchar ni huir, es decir, cuando no podemos actuar. Su obra y descubrimientos fueron divulgados al gran público gracias a una película singular: *Mi tío de América*, dirigida en 1980 por Alain Resnais.

Hace un tiempo, una terapeuta chilena que realizó conmigo el curso de gestión del estrés con aromaterapia me explicó que buscaba formas de ayudar a muchos de sus pacientes que llevaban meses sin poder descansar por la noche después del último terremoto en Chile. Se encontraba con muchas personas deprimidas. La gente quedó tan traumatizada que las frecuentes réplicas eran un estresor constante en su vida. Frente a esta situación no hay posibilidad de combate, no se puede huir. Se padece la situación con el sentimiento de que no se puede hacer nada, pues nadie puede controlar los movimientos sísmicos de la tierra. Las personas se sienten víctimas de la situación.

Aunque este es un ejemplo extremo, muy relacionado con el estrés postraumático, es frecuente vivir con el sentimiento de que uno no puede hacer nada para cambiar la situación vivida. En estos casos, es fácil caer en una actitud de víctima, y ese sentimiento es suficiente para que acabemos poniéndonos enfermos.

Por ejemplo, la actual crisis mundial genera ese tipo de sentimiento, mantiene a muchas personas en el inmovilismo. La depresión queda entonces a un paso.

El estrés, como he dicho, no es malo en sí. Estamos fisiológicamente equipados para responder adecuadamente a cualquier tipo de situación estresante. Se vuelve negativo cuando no lo gestionamos bien desde un punto de vista psicológico y emocional. Es entonces cuando el estrés y las emociones que vehicula se acumulan en nuestra vida y perdemos la salud. El estrés es nocivo cuando perdemos calidad de vida, cuando en lugar de empujarnos a crecer como personas nos hace huir de nosotros mismos y de nuestro potencial humano.

En realidad, todo es una cuestión de equilibrio. El estrés se manifiesta siempre que existe un desajuste entre la percepción de la situación que es potencialmente estresante y la percepción de nuestra capacidad para enfrentarnos a ella.

Volviendo al enfoque de la doctora Lupien, si, a pesar de que no controlo la nueva e imprevista situación amenazante para mi ego, siento que soy capaz de afrontarla y de encontrar una solución, entonces no padeceré los efectos negativos de la respuesta del estrés porque, si hay respuesta, no perdurará en el tiempo. Lograr ese equilibrio implica en gran parte que seamos capaces de ajustar nuestra percepción del entorno y nuestra forma de interactuar con él.

Hace unos años trabajaba como *freelance* en un proyecto que supuestamente iba a durar meses. Sin embargo, de un día para otro me llamaron para decirme que no volviera al despacho. Al ser autónoma, me encontré de repente sin fuente de ingresos. Recordaré siempre ese momento. Colgué el teléfono, respiré hondo y pensé: «¡No hay mal que por bien no venga!». Me sentí perfectamente capacitada para seguir adelante con mi vida y con mis proyectos en curso. Este revés me hubiera podido originar mucho estrés. Sin embargo, ya disponía de otros recursos para afrontarlo adecuadamente; entre ellos, la aromaterapia.

El doctor Jacques Fradin, autor del libro *L'intelligence du stress*,* afirma que el estrés es, en un 90% de los casos, inducido por la irracionalidad y la rigidez de nuestros pensamientos. Según unas recientes investigaciones recogidas por Fradin, el estrés es una señal de alarma lanzada por el córtex prefrontal (sede de la inteligencia humana) cuando persistimos en un comportamiento inadecuado o incoherente.

Trabajar sobre uno mismo y sobre la forma de pensar es, desde este punto de vista, indispensable para llegar a una respuesta adaptada y coherente que nos permitirá gestionar eficazmente el estrés. La clave en la gestión de la situación es desarrollar nuestra capacidad de adaptación.

LA FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

La respuesta ante el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y cognitivas activadas por nuestro organismo cuando este se encuentra frente a una situación percibida como una amenaza. En cierta medida, esta respuesta siempre está más o menos activada para permitirnos enfrentarnos a cualquiera de las sollicitaciones propias de la vida moderna. Estos mecanismos entran dentro del proceso de la homeostasis: todo organismo trabaja para mantener el equilibrio necesario para adaptarse a su entorno y mantenerse vivo y sano. La homeostasis es un proceso interno de autorregulación.

El doctor austrohúngaro Hans Selye fue pionero en el estudio del estrés y de sus síntomas y consecuencias sobre la salud. En 1936, publicó un trabajo en el que describía el fenómeno y lo llamaba «síndrome general de adaptación» (SGA). Sus estudios le llevaron a señalar tres fases bien definidas: alarma, resistencia, agotamiento.

Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud (OMS) como «la respuesta

no específica del organismo a cualquier demanda del exterior, es decir, la respuesta global a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional y fisiológico de la persona».

Fase de alarma

En esta fase, el organismo responde a una perturbación repentina. Hablamos entonces de estrés agudo. Esta fase no suele durar mucho más de una hora, y, tan pronto como la amenaza desaparece, el organismo vuelve a la normalidad.

A pesar de que no vamos a combatir ni a huir de nada, en esta fase nuestro organismo se prepara para estas acciones.

En la fase de alarma podemos notar diferentes cambios físicos, pues tanto combatir como huir requieren ambos un gasto energético enorme, y los mecanismos del estrés sirven fundamentalmente para proveer precisamente un aporte energético adicional. Con frecuencia, notamos el aceleramiento del ritmo cardíaco y también de la respiración; aumenta nuestra presión arterial; los sentidos están en alerta, aumenta la transpiración, y en algunos casos podemos sentir un nudo en el estómago. Cuando vivimos situaciones de estrés agudo, las funciones digestivas se detienen y el cerebro ordena que la sangre sea dirigida hacia los órganos vitales. Por eso empalidecemos.

Los cambios que notamos en nuestro cuerpo son provocados por dos hormonas concretas, la adrenalina y la noradrenalina. Estas hormonas nos transforman por unos instantes en una especie de superhombres o de supermujeres. Por ejemplo, una entrevista de trabajo, un examen escolar o un accidente podrían perfectamente generar este tipo de síntomas.

Todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos (excepto los olores) llega primero al tálamo, situado en la parte central del cerebro. Esta estructura se encarga de redistribuir la información que entra a través de la vista y el oído hacia diferentes zonas del cerebro especializadas para dar la respuesta adecuada. En el caso de la respuesta del estrés, es la amígdala, una minúscula glándula situada en el centro del cerebro la que se encarga de «dar la alarma» frente a cualquier cosa que suponga una amenaza para nuestra supervivencia. La amígdala está conectada con el hipotálamo, una estructura muy antigua cuyo rol principal es hacer de puente entre el sistema nervioso central y el sistema endocrino. Cuando la alarma es activada, el hipotálamo, automáticamente, ordena la liberación de las llamadas «hormonas del estrés».

En la fase uno o de alarma, la orden viaja por el sistema nervioso autónomo (el simpático) hasta las glándulas suprarrenales (situadas en la parte superior de los riñones), cuya función es la secreción de estas hormonas (y algunas más no implicadas en la respuesta del estrés).

Fase de resistencia

La fase de resistencia corresponde a la segunda fase del proceso de adaptación al estrés y sigue a la fase de alarma cuando la situación estresante no se resuelve rápidamente. Esta fase se activa en parte para compensar el enorme gasto energético de la fase inicial y permite nuestra adaptación a la nueva situación, pero supone también un importante derroche de energía.

La hormona liberada durante esta fase es el cortisol. Las suprarrenales van liberando esta hormona bajo la orquestación del hipotálamo, pasando en este caso por la hipófisis. Durante este tiempo, y si la situación sigue sin ser resuelta, aparecerán los primeros desequilibrios de salud: problemas digestivos, trastornos del sueño, irritabilidad, nerviosismo...

Mientras todo está funcionando de forma equilibrada, el cortisol cumple sus diferentes

funciones: incide en el metabolismo del azúcar, en la regulación de la presión arterial, en la respuesta inflamatoria y en el funcionamiento de la memoria, e interactúa con la adrenalina.

Fase de agotamiento

La fase de agotamiento aparece cuando el organismo es solicitado en exceso y por largo tiempo. Se sobrepasan entonces sus capacidades de adaptación y de autorregulación. Esta fase corresponde al estrés crónico. El fallo de los mecanismos de adaptación provoca un sinnúmero de desajustes en algunos de los más importantes sistemas internos: nervioso, endocrino e inmunitario. Durante esta fase aparecen trastornos de salud y enfermedades que pueden llegar a ser graves.

Cuando el estrés se vuelve crónico, el cortisol liberado de forma continua en el organismo ya no cumple con sus funciones y produce efectos negativos: desequilibrio en los niveles de azúcar, aumento de riesgo cardíaco, aumento del nivel de colesterol, aumento de peso, inhibición del sistema inmunitario, depresión, atrofia del hipocampo, que puede provocar trastornos de la memoria y hormonales...

PRINCIPALES MANIFESTACIONES FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS

Actualmente, el 80% de las visitas al médico están relacionadas con los efectos del estrés crónico. Veamos los trastornos y enfermedades generalmente atribuibles al estrés:

- *Envejecimiento prematuro.* El estrés crónico aumenta el daño oxidativo, es decir, el envejecimiento y la muerte de las células causados por los radicales libres.
- *Déficit nutricional.* Para producir la gran cantidad de energía requerida por la situación vivida, el cuerpo metaboliza más rápidamente los elementos nutritivos. En épocas de estrés podemos estar sufriendo carencias varias (ácidos aminados, fósforo, magnesio, calcio, vitaminas del grupo B..., entre otros). Además, los nutrientes esenciales para nuestro equilibrio no se absorben tan bien durante este período.
- *Déficit inmunitario.* El cortisol liberado en el organismo de forma continua y elevada puede provocar un debilitamiento del sistema inmunitario. El cuerpo se vuelve más susceptible a los agentes infecciosos —sabemos, por ejemplo, que las personas estresadas se resfrían con más frecuencia—, pero también a diferentes tipos de cáncer.
- *Úlceras de estómago.* Aunque hoy sabemos que la gran mayoría de las úlceras están causadas por la bacteria *Helicobacter pylori*, el estrés es un elemento que puede contribuir a la aparición de úlceras gástricas y a la dificultad para tratarlas.
- *El estrés juega un papel importante en los ardores de estómago y en otros trastornos digestivos.*
- *Problemas ginecológicos.* Las mujeres estresadas padecen más fácilmente amenorreas. Durante épocas de estrés, tanto los hombres como las mujeres pueden vivir períodos de infertilidad.
- *Problemas de salud mental.* Estar sometido a estrés de forma repetida provoca cambios estructurales en el cerebro y ocasiona progresivamente síntomas cada vez más graves: ansiedad, ataques de pánico, fobias, depresiones, dependencias, trastornos alimentarios (anorexia/bulimia). Existen indicios evidentes de que una vida con mucho estrés

favorecería la aparición de enfermedades neurodegenerativas tales como la enfermedad de Alzheimer.

- *Enfermedades con componentes psicosomáticos.* La causa de las enfermedades mencionadas a continuación es multifactorial, pero el estrés puede contribuir a su exacerbación o a su cronicidad: asma, psoriasis, artritis reumatoide, fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, enfermedad de Crohn, migrañas, colitis ulcerosa, obesidad...
- *Agravamiento de enfermedades.* No es habitual que el estrés (al menos sus mecanismos) cause directamente una enfermedad grave, pero hoy sabemos que puede favorecer la aparición de algunas de ellas: enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer, y que, asimismo, puede acelerar su evolución.

Vemos, pues, que el estrés debe ser gestionado adecuadamente lo antes posible. Hans Selye dijo que no es el estrés el que nos mata, sino nuestra forma de reaccionar frente a él. Cambiemos entonces nuestra actitud y dejemos en nuestra vida la cantidad de estrés justa, para vivirla con más intensidad sin perjudicar la salud. Hagamos del estrés un aliado para nuestro desarrollo personal, pues bien puede estar indicándonos que no estamos siguiendo los dictados del alma. Cuando lo utilizamos como un barómetro de nuestra vida interior, el estrés puede favorecer un bonito encuentro con nosotros mismos.

Este al menos fue mi caso, y hoy puedo dar las gracias a la vida por traerme situaciones estresantes que no solo me han ayudado a crecer, sino que me han permitido y me permiten conocerme mejor y descubrir quién soy.

* *La inteligencia del estrés.* Libro no traducido al castellano. Escrito con distintos colaboradores. Ediciones Eyrolles. El doctor Jacques Fradin es el fundador del Instituto de Medicina Medioambiental en París y del Instituto de Neuromanagement.

¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia no es una simple medicina a priori natural y de moda. Es una forma de equilibrio y desarrollo físico, psíquico y espiritual, y, en verdad, uno de los más valiosos instrumentos de mejoramiento de uno mismo puesto a nuestra disposición por la Naturaleza.

PHILIPPE MAILHEBAU, aromatólogo

La aromaterapia es una terapia basada en el uso de unas sustancias aromáticas naturales llamadas «aceites esenciales». La aromaterapia que nos ha llegado de la escuela francesa, más recientemente conocida como «aromaterapia científica», hace referencia al uso de los aceites esenciales para fines terapéuticos, es decir, para prevenir o tratar enfermedades. Basada en el conocimiento científico de las propiedades terapéuticas, concretamente se apoya en la relación existente entre las moléculas presentes en los aceites esenciales y su acción sobre el organismo (por ejemplo, en el caso del aceite esencial de orégano compacto, la acción antiinfecciosa se atribuye a la presencia mayoritaria de moléculas pertenecientes a una familia bioquímica específica: los fenoles). Los aceites esenciales son administrados tanto por vía interna como por vía externa, a través de la piel o por vía respiratoria.

En realidad, la aromaterapia no es una terapia creada recientemente. Está vinculada de manera íntima a la fitoterapia, una terapia ancestral basada en el uso de las plantas medicinales para fines terapéuticos. Las plantas aromáticas acompañan al ser humano desde hace miles y miles de años. Es cierto que ha habido civilizaciones particularmente conocedoras de las propiedades de estas plantas. Los egipcios, los árabes o los indios, por ejemplo, han usado las plantas aromáticas para diferentes propósitos. Se empleaban en ritos religiosos, para tratar enfermedades o como tratamientos de belleza. Los egipcios fueron grandes expertos y mostraron su gran conocimiento de las plantas aromáticas en el arte del embalsamamiento.

Es probable que debamos el renacimiento del uso de las esencias aromáticas para fines terapéuticos al bioquímico francés René-Maurice Gattefossé (1881-1950), quien, después de sufrir unas graves quemaduras en un accidente de laboratorio, consiguió curarlas gracias a la aplicación de aceite esencial de lavanda. A partir de aquí, decidió investigar las propiedades curativas de los aceites esenciales y buscó darles una salida terapéutica, principalmente bajo la forma de productos formulados. Dedicó toda su vida a ello, pero su iniciativa coincidió con la llegada de las medicinas sintéticas y no tuvo el éxito esperado.

Gattefossé fue el creador del neologismo «aromaterapia». En 1937, buscaba un título para el libro que estaba a punto de publicar: *Aromathérapie, les huiles essentielles, hormones végétales*,

y ahí apareció la palabra por primera vez.

La aromaterapia anglosajona se ocupa más del bienestar de las personas y del mantenimiento de la juventud. Privilegia los masajes realizados con mezclas de aceites vegetales y de aceites esenciales. Los aromaterapeutas anglosajones tienen especialmente en cuenta el impacto psicológico y emocional de los aceites esenciales. Utilizan la acción de sus aromas para la recuperación del equilibrio emocional y psicológico. El nacimiento de esta corriente se suele atribuir a la bioquímica Marguerite Maury (1895-1968), austríaca afincada en Francia y casada con un homeópata francés. Cuentan que descubrió las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales, y su potencial rejuvenecedor, gracias al libro del doctor Chabenes *Les Grandes Possibilités par les Matières Odoriférantes*. Maury escribió dos libros, y uno de ellos, *Le capital jeunesse*, obtuvo especial éxito en su versión inglesa, *The secret of life and youth*.

La señora Maury dejó Francia para instalarse en Inglaterra y allí fue donde se inició la llamada «aromaterapia anglosajona» o aromaterapia según la escuela inglesa. Cabe destacar que, contrariamente a lo que ocurre en la Europa continental, la profesión de aromaterapeuta es reconocida por las autoridades inglesas.

¿QUÉ ES UN ACEITE ESENCIAL? CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Un aceite esencial es un producto líquido, volátil, muy aromático y extremadamente concentrado. Se obtiene única y exclusivamente a partir de plantas y árboles capaces de sintetizar esencias en cantidades suficientes.

Los vegetales aromáticos son aquellos que secretan y almacenan esencias gracias a unos órganos especializados (pelos, bolsas, canales glandulares) ubicados en distintas partes (hojas, pétalos, corteza, madera, semillas o frutos, rizomas, raíces). Es importante aclarar que no todos los vegetales producen esencias aromáticas (se calcula que son capaces de hacerlo el 10% de los vegetales conocidos).

Las esencias se extraen a través de un proceso de destilación por corriente de vapor (o por presión en el caso de los cítricos). La técnica de la destilación es el proceso alquímico que permite la transformación de la esencia del vegetal en aceite esencial, sustancia prácticamente idéntica a la esencia original (digo «prácticamente» porque a veces aparecen moléculas ausentes en la planta; es el caso del camazuleno presente en el aceite esencial de manzanilla alemana, pero no en la esencia de la planta).

Insisto sobre el hecho de que un aceite esencial es única y exclusivamente el producto resultante de la extracción de las esencias presentes en vegetales capaces de sintetizarlas, usándose para ello la destilación por corriente de vapor. Por lo tanto, un extracto natural de mango, de fresa, de albaricoque o de coco, por muy aromático que sea, no es un aceite esencial.

Los vegetales no pueden huir frente a una situación de peligro o cuando son agredidos por algún agente exterior, sea este el clima, los insectos u otros animales que se alimentan de ellos. Lo que sí pueden hacer es desarrollar mecanismos de defensa muy eficaces.

Según los biólogos, los vegetales capaces de elaborar esencias son altamente evolucionados. Por ejemplo, sabemos que ciertas plantas segregan sustancias para atraer insectos depredadores de otros insectos peligrosos para ellas; también lo hacen para atraer insectos con el fin de garantizar su reproducción. Las esencias les sirven para luchar contra ataques bacterianos, y las protegen de hongos, virus o parásitos. Son además una fuente de energía solar que usan los días nublados; por eso algunos expertos dicen que los aceites esenciales son concentrados de energía

solar.

El mundo vegetal nos muestra numerosos ejemplos de su asombrosa capacidad de adaptación al medio. No sé si podemos usar la palabra «inteligencia» para referirnos a su capacidad de ingeniárselas para luchar por su supervivencia, pero para mí no cabe ninguna duda de que los vegetales son admirables y siempre me quedo asombrada frente a ellos. Quiero creer que esta extraordinaria capacidad de adaptación nos es transmitida a través de los aceites esenciales.

En su libro *L'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme escribe: «La esencia, sustancia resultante de la vida vegetal, tiene numerosas funciones y en particular la de proteger el vegetal de las agresiones del mundo exterior. El aceite esencial puede, a su vez, beneficiar al ser humano cumpliendo la misma función».

La cantidad cada vez más importante de estudios científicos e investigaciones realizados con numerosos aceites esenciales demuestran el enorme potencial terapéutico de estas sustancias y confirman los conocimientos empíricos que médicos de otras épocas ya habían expuesto (por ejemplo, el gran médico persa Avicena). Los primeros trabajos se realizaron en Francia en 1887, cuando Chamberland demostró científicamente y por primera vez la capacidad de los aceites esenciales para neutralizar gérmenes. En 1888, Cadéac y Meunier publicaron los resultados de sus investigaciones sobre esa misma capacidad.

Pero fue el mencionado bioquímico René-Maurice Gattefossé el primero en poner de relieve, a principios del siglo xx, la relación existente entre la estructura y la actividad de los componentes presentes en los aceites esenciales y en describir las principales propiedades terapéuticas (antisépticas, antitóxicas, calmantes, estimulantes, tónicos). Desde entonces, los estudios científicos se han multiplicado, aunque todavía quedan muchas incógnitas y no siempre es posible relacionar la acción terapéutica de un aceite esencial con su composición química; y es que otros factores entran en juego.

Un aceite esencial es algo más que la suma de las partes que lo componen. A veces hablamos de «quintaesencia» y otras veces mencionamos el *totum* para referirnos al «todo» del aceite esencial. Dos médicos franceses, Jean-Claude Lapraz y Christian Duraffourd, autores del libro *Tratado de fitoterapia clínica*, afirman que no son los componentes principales los que actúan en un aceite esencial, sino que la acción es atribuible al conjunto de las moléculas que lo componen. Sus afirmaciones se apoyan en numerosos casos clínicos que demuestran que los aceites esenciales actúan principalmente sobre el terreno biológico de la persona y contribuyen a la regulación de las principales funciones del organismo.

Los aceites esenciales son multifuncionales y multinivel. Son a la vez materia, energía e información. Esto es lo que los caracteriza y los diferencia de cualquier otra sustancia que podamos encontrar. En realidad, no hay nada comparable.

Cuando hablamos de materia, nos referimos justamente a la estructura molecular del aceite esencial y de las propiedades terapéuticas relacionadas con ella. Son energía gracias a su potencial bioeléctrico. Se pueden clasificar en función de su polaridad, la cual permite determinar una acción estimulante o tónica por una parte y una acción calmante y relajante por la otra. Finalmente, los aceites esenciales vehiculan una información olfativa y vibratoria capaz de influir en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento.

Hoy en día se habla cada vez más de marketing olfativo. Desde hace varios años, empresas privadas de neuromarketing investigan el efecto de los olores sobre el comportamiento de los consumidores. Así, ya se sabe que en presencia de un olor agradable la valoración de una tienda/marca es más positiva. Se ha comprobado también que los clientes gastan más y pasan más tiempo en la tienda con buen olor.

Lo que quiero ilustrar con el ejemplo del marketing olfativo es precisamente el poder de los aceites esenciales, sustancias odorantes, para modificar nuestras emociones y algunos comportamientos. Este potencial es interesante en particular para abordar ciertos aspectos de la gestión del estrés, como veremos más adelante.

Los aceites esenciales, como he dicho antes, son multifuncionales. La gran riqueza de su composición bioquímica hace que muchas veces un mismo aceite esencial sirva para diferentes problemáticas. Por lo tanto, ofrecen una gran variedad de propiedades terapéuticas.

En este libro no voy a profundizar en el aspecto bioquímico de los aceites esenciales. Mencionaré las principales familias y eventuales toxicidades, aunque incluiré también algunos aceites esenciales para ilustrar dichas familias y propiedades.

Clasificación bioquímica

La clasificación por familia bioquímica que viene a continuación es imperfecta, y lo cierto es que muchos expertos están de acuerdo en el hecho de que es necesario revisarla en un futuro e introducir en ella todos los matices y variaciones que la ciencia y la práctica terapéutica están revelando en cuanto al aspecto molecular. Sin embargo, es actualmente la clasificación sobre la cual se fundamenta la aromaterapia científica.

Cabe destacar que, ante todo, usamos aceites esenciales y pensamos en términos de aceites esenciales cuando practicamos aromaterapia. Por lo tanto, esta parte se incluye pensando en las mentes más científicas y cartesianas. También tiene el mérito de resumir las principales propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.

- *Fenoles (carvacrol, timol, eugenol)*. Son antiinfecciosos de amplio espectro, antibacterianos, antivirales, fungicidas y antiparasitarios. Tonifican y estimulan el organismo. Son reconocidos estimulantes del sistema inmunitario.

Esta familia bioquímica presenta alguna toxicidad. Los aceites esenciales representativos de este apartado deben usarse teniendo en cuenta ciertas limitaciones. Los fenoles son dermocáusticos; por lo tanto, la mayoría de los aceites esenciales no se usarán por vía tópica, menos aún puros (se recomienda una proporción de 20% de aceite esencial con 80% de aceite vegetal). En dosis elevadas y prolongadas, los fenoles son hepatotóxicos.

— *Aceites esenciales representativos*: oréganos, tomillo timol, ajedrea, ajowan, clavo y canela de China (hoja).

Usaremos estos aceites esenciales para combatir cualquier tipo de infección.

Son algo así como la artillería pesada de la aromaterapia en la esfera infecciosa.

- *Aldehídos aromáticos (cinamaldehído)*. Son antiinfecciosos de amplio espectro, antibacterianos, antivirales, fungicidas y antiparasitarios. Tonifican y estimulan el organismo.

Al igual que los fenoles, son dermocáusticos; por lo tanto, la mayoría de los aceites esenciales que contengan una importante cantidad de cinamaldehído no se usarán nunca puros (se recomienda una proporción de 10% de aceite esencial con 90% de aceite vegetal).

— *Aceites esenciales representativos*: canela de Ceilán corteza, canela de China corteza.

Usaremos estos aceites esenciales para combatir distintos tipos de

infecciones, aunque más específicamente las que afecten la zona gastrointestinal y urinaria.

- *Alcoholes terpénicos o monoterpenoles (linalol, tujanol, mentol, geraniol)*. Ofrecen interesantes propiedades antiinfecciosas, antibacterianas, antivirales y fungicidas. Son buenos tónicos generales y nerviosos. Se aprecia una acción reguladora del sistema inmunitario. Son conocidos por sus efectos correctores del terreno.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas.

- *Aceites esenciales representativos*: palo de rosa, palo de Hô, tomillo tujanol, árbol del té, palmarosa.

Estos aceites esenciales son muy interesantes para luchar contra infecciones, dan muy buenos resultados y no tienen los inconvenientes de los fenoles. Algunos de estos aceites esenciales se usan en pediatría.

- *Alcoholes sesquiterpénicos o sesquiterpenoles (viridiflorol, patchulol, cedrol) y diterpenoles (sclareol, manool)*. Son tónicos y estimulantes. Se usan como descongestionantes venosos y linfáticos. Algunas moléculas han mostrado una actividad hormonal, concretamente estrógeno-mimética (diterpenoles).

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas; sin embargo, su uso está contraindicado en caso de cáncer hormonodependiente.

- *Aceites esenciales representativos*: niauli, ciprés, pachuli, salvia esclarea.

Los aceites esenciales ricos en sesquiterpenoles se usan para aliviar trastornos circulatorios y en algunos casos hormonales (menopausia).

- *Fenoles metil-éter (chavicol, trans-anetol)*. Son excelentes antiespasmódicos. Tienen propiedades digestivas y son buenos antálgicos.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas; sin embargo, evitaremos usarlos puros en la piel, pues pueden ser irritantes. El uso de algunos de los aceites esenciales representativos de esta familia está contraindicado en caso de cáncer hormonodependiente (hinojo dulce, anís verde).

- *Aceites esenciales representativos*: albahaca, estragón, hinojo dulce, anís verde.

Los aceites esenciales ricos en fenoles metil-éter tienen una gran afinidad con el sistema muscular y con el sistema digestivo. Se usan principalmente en la gestión del dolor y para aliviar trastornos digestivos.

- *Monoterpenos (limoneno, alfa-pineno, delta pineno)*. Los monoterpenos están muy presentes en un gran número de aceites esenciales. Tienen una acción estimulante y tónica. Se han demostrado recientemente las propiedades ansiolíticas del limoneno. El alfa-pineno estimula las suprarrenales (acción cortisona-mimética). Los pinos y abetos son representativos de esta familia, son buenos descongestionantes respiratorios.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas, pero son irritantes para la piel y no se deben usar puros.

- *Aceites esenciales representativos*: abeto negro, pino silvestre, jara, limón, mandarina.

Los aceites esenciales ricos en monoterpenos tienen diferentes usos, recurrimos a ellos para dolencias relacionadas con el estrés, el dolor, el sistema nervioso o digestivo.

- *Aldehídos terpénicos (neral, geranial, citronelal)*. Son antiinflamatorios, sedantes, calmantes, antifúngicos, antivirales, antálgicos e hipotensores.

Son irritantes para la piel y las mucosas, y no deben usarse puros.

— *Aceites esenciales representativos*: verbena exótica, hierbaluisa, eucalipto azul, combawa.

Usamos estos aceites esenciales para la gestión del estrés y del dolor. También son interesantes por sus propiedades antifúngicas.

- *Óxidos terpénicos (1,8-cineol)*. Son expectorantes y descongestionantes de las vías respiratorias. Tienen propiedades antiinflamatorias, especialmente para la esfera broncopulmonar. Ayudan a deshacer mucosidades. Ofrecen propiedades antivirales, son inmunomoduladores y neurotónicos.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas.

— *Aceites esenciales*: ravintsara, eucalipto radiata, romero quimiotipo cineol, mirto verde, laurel, niauli.

Recurrimos a estos aceites esenciales sobre todo en invierno para luchar contra resfriados, gripes y para aliviar enfermedades respiratorias, incluso si son crónicas.

- *Sesquiterpenos (camazuleno, cadineno, ishwarano, beta-cariofileno)*. Tienen propiedades calmantes, antiinflamatorias, antihistamínicas e hipotensoras.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas.

— *Aceites esenciales representativos*: manzanilla alemana, tanaceto, pachuli, ciprés, lentisco, katrafay, bálsamo de Copaiba, ylang ylang.

Estos aceites esenciales son unos excelentes aliados de la piel. Los usamos también para aliviar diferentes tipos de dolor y para trastornos relacionados con alergias.

- *Esteres (acetato de linalilo, acetato de bencilo, acetato de geranilo)*. Los esterres tienen una potente actividad sedante y calmante. También ofrecen propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. Son buenos antálgicos y tienen una acción hipotensora.

No tienen toxicidad en dosis fisiológicas.

La gaulteria, compuesta en un 99% por salicilato de metilo, es una excepción en esta familia bioquímica. Está contraindicada en caso de alergia a la aspirina (el salicilato de metilo es precursor de la aspirina) y en caso de tratamiento con anticoagulantes.

— *Aceites esenciales representativos*: lavandín, lavanda, naranjo amargo (hoja), ylang ylang, gaulteria.

Los aceites esenciales ricos en esterres son especialmente interesantes para la gestión del estrés.

- *Cetonas (borneona, tuyona, mentona)*. Las cetonas son mucolíticas y fluidificantes. Tienen interesantes propiedades lipolíticas. También son excelentes cicatrizantes. Algunas tienen una actividad antiviral y antiparasitaria. Ayudan a la producción de bilis y su evacuación.

Son las más tóxicas y se requiere el conocimiento adecuado antes de usarlas. Son neurotóxicas y abortivas (peligrosas durante el embarazo, para los niños pequeños y las personas epilépticas).

— *Aceites esenciales representativos*: romero alcanfor, salvia officinal, menta piperita, hisopo, cantueso.

Estos aceites esenciales son interesantes por sus propiedades fluidificantes y cicatrizantes.

- *Lactonas (alantolactona)*. Se parecen mucho a las cetonas. Son mucolíticas, estimulantes del hígado y antifúngicas. Se encuentran en cantidades ínfimas en los aceites esenciales. Las toxicidades son idénticas a las cetonas.
 - *Aceite esenciales representativos*: olivardilla (*Inula graveolens*), pero en cantidades muy pequeñas.
- *Cumarinas (bergapteno, cumarina)*. Son sedantes, calmantes, hipotensoras y anticoagulantes.
 - Presentan una toxicidad importante en cuanto a la piel. Son fotosensibles, es decir, que pueden provocar quemaduras en contacto con los rayos solares.
 - *Aceites esenciales representativos*: esencias de cítricos, estragón, biznaga, angélica.

¿CÓMO USAR LOS ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales nos benefician de varias maneras. Las formas de uso dependen del efecto buscado, y las vías de administración se eligen en función de la acción terapéutica deseada.

Los aceites esenciales se respiran, se aplican en la piel y en algunos casos se ingieren.

Los aceites esenciales actúan a través de nuestro sistema olfativo y respiratorio

El primer contacto que tenemos con los aceites esenciales se hace naturalmente a través del olfato y la respiración. En la naturaleza, los olores no existen como tal, se forman gracias a los órganos olfativos, y esto es común a humanos, perros, gatos, ratas, etcétera. ¡Para mí es sencillamente la prueba de nuestra estrechísima relación con la naturaleza y de la perfección de esta!

Gracias al aire que respiramos, las moléculas volátiles y odorantes se introducen en nuestra nariz. Todo empieza en el epitelio olfativo. La información entra bajo una forma química (moléculas) y se transforma en un impulso eléctrico dentro del bulbo olfativo. La información codificada viaja a través del nervio olfativo hasta una zona determinada y determinante del cerebro: el sistema límbico. Esta región del cerebro está relacionada con las emociones, la memoria, los impulsos sexuales, la motivación y los comportamientos sociales, el hambre y, en parte, con nuestro sistema hormonal.

¿QUÉ ES EL QUIMIOTIPO DE UN ACEITE ESENCIAL?

El quimiotipo es algo así como la huella dactilar de un aceite esencial. También indica que ha sido analizado y que se conoce su composición bioquímica con precisión.

El concepto de quimiotipo o raza química fue introducido por el investigador y aromatólogo Pierre Franchomme en la década de 1970. Hace referencia a un marcador químico (corresponde a una molécula) que permite identificar con precisión un aceite esencial, sus aplicaciones terapéuticas y su posible toxicidad en el caso de que esta exista. Una misma planta botánicamente definida sintetiza una esencia de composición variable en función del biotopo en el cual se desarrolla. La exposición solar, la naturaleza y composición del suelo, la lluvia, la altitud, la época del año, e incluso el tipo de vegetación que crece alrededor, son factores que influirán en la composición bioquímica de la esencia.

El ejemplo más evidente es el del tomillo, *Thymus vulgaris*. Un tomillo, sea cual sea el lugar donde crece, presentará un aspecto similar (hojas, flores, semillas) y lo reconoceremos fácilmente como tal. Sin embargo, no ocurre lo mismo con su esencia, la cual presentará variaciones, a veces muy

importantes, en su composición y consecuentemente en sus aplicaciones terapéuticas y posible toxicidad. Existen hasta siete quimiotipos distintos para el tomillo. Es el caso por ejemplo del tomillo quimiotipo timol y del tomillo quimiotipo tujanol (o tuyanol). El primero es dermocaústico y puede presentar cierta hepatotoxicidad en función de las dosis tomadas y el tiempo de uso por vía oral. En cambio, el tomillo tujanol no es agresivo para la piel o las mucosas y es beneficioso para el hígado. Ambos tienen propiedades antiinfecciosas potentes, ambos son antivirales e inmunoestimulantes, y, sin embargo, a la hora de elegir uno de ellos, privilegiaremos el segundo.

De todos nuestros sentidos, el olfato es el único que no pasa por el tálamo; eso significa que la información es tratada de forma mucho más directa por nuestro cerebro y esto no es una casualidad. El sentido del olfato está estrechamente vinculado con nuestra supervivencia. Nos informa en todo momento de lo que es bueno o malo para nosotros. El olor a humo o a gas activa nuestras alarmas, mientras que un delicioso olor a comida nos hace salivar; el olor a humedad nos molesta, mientras que el aroma que desprende un campo de naranjos nos invita a pararnos y a disfrutarlo.

Existe una ciencia que estudia los efectos de los olores sobre el cerebro: la aromacología. En esta disciplina no solo se estudian los olores de los aceites esenciales, sino que las investigaciones buscan vínculos y correspondencias entre aromas, perfumes y fragancias y las zonas que se activan en el cerebro. La aromacología pone en evidencia algunos efectos interesantes, algunos de ellos explotados por el marketing olfativo, tal como he mencionado anteriormente.

Sobre la base de estos recientes avances y de los excelentes resultados clínicos, se ha extendido la aplicación de los aromas con el fin de alcanzar mayor bienestar y equilibrio psicológico. En Francia algunos hospitales han dado la luz verde al uso de los aromas en las unidades de cuidados paliativos, pero también para ayudar a personas en coma o que se recuperan después de haber estado en coma. Determinados olores elegidos en función de cada paciente permiten una recuperación más rápida.

No hay duda de que muchas de nuestras elecciones conscientes o inconscientes están influidas por determinados olores. Sin ir muy lejos, basta observar un pasillo de productos de limpieza en un supermercado para ver a unos cuantos clientes con la nariz encima del frasco de detergente, porque el olor que deja en la ropa o en la casa es determinante para cada uno de nosotros.

Sin ser conscientes de ello, estamos envueltos por estímulos olfativos a veces muy sutiles, olores que ya son imperceptibles porque nos hemos acostumbrado a ellos. Cuando nos ausentamos un tiempo de casa y volvemos al cabo de unos días, lo primero que nos acoge cuando entramos es la identidad olfativa de la casa. Los olores quedan grabados en nuestra memoria olfativa y casi todos los recuerdos tienen un olor asociado. Eso explica en parte por qué algunos olores pueden conectarnos tan brutalmente con emociones intensas, agradables o desagradables. La memoria olfativa es por supuesto subjetiva, por eso suelo encontrarme con situaciones interesantes al final de alguno de mis cursos: habiendo olido todos los mismos aceites esenciales, algunos asistentes se van exaltados, entusiasmados y felices, mientras que algún otro se va removido hasta lo más profundo de su alma.

Los olores nos conectan directamente con las emociones más intensas, agradables o desagradables

Mi sugerencia es, pues, que usemos siempre los aceites esenciales que nos resulten particularmente agradables; de esa forma mejoraremos nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar. Al fin y al cabo, ese es el propósito.

La vía olfativa es una de las vías más interesantes a la hora de gestionar el estrés, especialmente para prevenir algunos de los efectos negativos sobre el sistema nervioso. Difundir aceites esenciales en nuestro ambiente nos ayuda a relajarnos, a calmarnos y a sentirnos mejor. Según los elegidos, podemos incluso mejorar las relaciones, sean estas familiares o laborales; por ejemplo, con mandarina corteza, bergamota o pomelo. Es también la mejor forma de uso para favorecer el sueño. Oler aceites esenciales sedantes justo antes de irnos a dormir, por ejemplo de lavanda, mandarina corteza o naranjo amargo (hoja), nos ayuda a descansar mejor durante toda la noche.

En el trabajo nos pueden servir para mejorar el rendimiento, la concentración, la memoria y la creatividad, a la vez que reducirán considerablemente nuestros niveles de estrés; por ejemplo, con romero cineol, ravintsara, limón, albahaca exótica, flor de azahar y palo de rosa.

Respirar aceites esenciales es muy útil en invierno, nos ayuda a protegernos de las enfermedades clásicas de esta estación, como resfriados, gripes y otras infecciones respiratorias. En estos casos van bien el ravintsara, la mandravasarotra, el eucalipto radiata y el limón.

Los difusores de aceites esenciales

Idealmente utilizaremos un difusor de aceites esenciales por ultrasonidos. Permiten usar cantidades menores de aceites esenciales y resultan más económicos a la larga; también son más silenciosos que los difusores por microdifusión.

No es apropiado usar calentadores con velas, pues el calor destruye las moléculas y el aceite esencial pierde sus propiedades.

El tiempo adecuado para cada difusión es de 30 minutos en el caso de un difusor por ultrasonidos y de 15 minutos en el caso de los microdifusores. Podemos hacer hasta tres difusiones al día.

Las cantidades de aceites esenciales dependen generalmente del tipo de difusor, pero generalmente contamos de 15 a 20 gotas en total. Se pueden mezclar varios aceites esenciales y crear lo que llamamos «una sinergia». Por ejemplo, una sinergia antiestrés bien tolerada por todo el mundo podría ser: 5 gotas de limón, 5 gotas de bergamota, 5 gotas de mandarina y 5 gotas de palo de rosa.

Es preferible no difundir aceites esenciales en presencia de bebés. Lo que sí se puede hacer es poner un difusor en su habitación y usarlo durante el día cuando el bebé no está, o media hora antes de acostarlo. Es interesante en estos casos utilizar aceites esenciales suaves, como lavanda, limón o mandarina.

Por otra parte, evitaremos difundir aceites esenciales irritantes para las mucosas, es decir, los que contienen fenoles o aldehídos aromáticos: orégano, ajedrea, canela, clavo de olor...

Preparar «nubes aromáticas»

Una alternativa a los difusores son los espráis caseros. En este caso, usaremos un frasco con vaporizador preferiblemente de cristal. Para 100 ml podemos calcular 100 gotas en total de aceites esenciales (unos 3 ml). Se rellena el frasco con agua destilada y se agita vigorosamente antes de cada vaporización (los aceites esenciales no son miscibles en el agua).

EXCIPIENTES PARA DILUIR ACEITES ESENCIALES PARA UN USO POR VÍA ATMOSFÉRICA

- **Ninguno** (uso puro)
- **Agua** (difusores y espráis)
- **Alcohol**, aunque no es el más interesante, salvo si queremos preparar un perfume. Se puede sustituir por vodka.
- **Hidrolatos** (también llamados aguas florales). Un hidrolato es el residuo acuoso resultante de la destilación por corriente de vapor.

Por ejemplo: 50 gotas de limón, 25 gotas de bergamota y 25 gotas de naranjo amargo para 97 ml de agua. Esta mezcla tiene un efecto relajante y es antiestrés.

Inhalaciones

En muchos casos se puede inhalar directamente del frasco. La inhalación directa está particularmente indicada en caso de estrés, ansiedad, angustia o mareos. También es una forma muy eficaz para conciliar el sueño. Por ejemplo, podemos depositar unas gotas de lavanda o lavandín en la almohada antes de acostarnos (siempre y cuando nos guste su olor).

Otras formas de difundir aceites esenciales

Se pueden usar trocitos de madera, bolas de algodón o piezas de barro para depositar en ellos unas gotas de aceites esenciales. Es ideal para perfumar de forma natural pequeños espacios, como el baño, los armarios, el coche... En el sur de Francia, el aceite esencial de lavandín se utiliza para perfumar el agua de fregar el suelo y la colada. Es un aceite esencial muy económico, además de un excelente antiestrés.

Los aceites esenciales actúan a través de nuestra piel

La vía de administración olfativa o respiratoria desarrollada en el apartado anterior está estrechamente relacionada con la vía cutánea, pues inevitablemente respiramos los aceites esenciales que aplicamos en la piel y que desprenden su aroma con fuerza. Las dos son formas de utilización complementarias. Combinadas, suman sus beneficios.

La cutánea es la mejor vía de administración siempre que se respeten las recomendaciones de uso. Supuestamente, la piel es una barrera protectora que no suele dejar entrar sustancias extrañas. Los aceites esenciales, sin embargo, pueden penetrar fácilmente en la piel gracias a su mínimo peso molecular. Por si fuera poco, tienen además una gran afinidad con la piel. En efecto, la piel produce grasa, sebo, y los aceites esenciales se diluyen muy fácilmente en los lípidos. Cuando los aplicamos en la piel, las pequeñas moléculas aromáticas que los componen pasan rápidamente al sistema circulatorio atravesando las capas cutáneas. Usan las glándulas sudoríparas y los folículos pilosos y se infiltran en el cemento intercelular para llegar hasta los capilares sanguíneos.

La piel es una interfaz para la introducción de los aceites esenciales en el organismo. Podemos aplicarlos correctamente diluidos en cualquier parte del cuerpo, teniendo un especial cuidado con las mucosas.

Los aceites esenciales se diluyen en función de la acción terapéutica buscada. Generalmente, para ello se usan aceites vegetales, pero existen otros excipientes, como veremos más adelante.

La piel también es la vía adecuada para tratar problemas circulatorios y articulares, lesiones musculares, infecciones respiratorias y, por supuesto, para cuidados de belleza, dermocosmética y neurocosmética.

La vía cutánea está muy indicada en situaciones de estrés. Los masajes y automasajes relajantes son bienvenidos y muy necesarios para recuperarnos rápidamente tanto a nivel físico como nervioso. Algunos estudios clínicos inciden en los beneficios de los masajes (con o sin el uso de aceites esenciales) para tratar la depresión y la ansiedad, por ejemplo. Estudios recientes han podido evidenciar la influencia positiva de los masajes sobre la regulación de las hormonas del estrés (cortisol) y la liberación de hormonas relacionadas con la confianza, el placer y el bienestar, tales como la oxitocina y la serotonina.

Puntos principales de aplicación por vía cutánea

- *Prevención de resfriados*: antebrazos, planta de los pies, nuca.
- *Estrés*: muñecas, plexo solar, nuca, columna vertebral, planta de los pies.
- *Ansiedad, angustia*: muñecas, plexo cardíaco y solar.
- *Cansancio*: zona suprarrenales (por encima de los riñones).

Para tratar dolencias concretas, se aplican directamente en la zona afectada; por ejemplo:

- *Bronquitis*: pecho.
- *Dolor de garganta*: cuello.
- *Indigestión, gases*: barriga.
- *Dolor de cabeza*: sienes.

EXCIPIENTES PARA DILUIR ACEITES ESENCIALES PARA UN USO POR VÍA CUTÁNEA

Como excipientes, se usan principalmente aceites vegetales, ya que son la base ideal para vehicular los aceites esenciales. Los aceites vegetales poseen numerosas propiedades terapéuticas, las cuales se suman a las de los aceites esenciales para dar mejores resultados en muchos casos (cosmética, belleza, aplicaciones dermatológicas...).

Los más indicados para vehicular aceites esenciales son:

- Jojoba
- Cáñamo
- Nuez de albaricoque
- Avellana
- Sésamo
- Macadamia
-

Para sumar propiedades terapéuticas, elegiremos aceites vegetales sinérgicos. Por ejemplo, para un propósito circulatorio, añadiremos aceite vegetal de calófilo; en el caso de que se trate de golpes o de aplicaciones de tipo postraumático, utilizaremos aceite macerado de árnica; para quemaduras, aceite macerado de hipérico; para cicatrices y estrías, el de rosa mosqueta...

También se pueden usar como excipientes geles neutros (en este caso, el tanto por ciento de dilución es del 12% de aceites esenciales como máximo), el gel de aloe vera o también arcilla.

Los baños aromáticos

Son un remedio natural muy beneficioso, especialmente para luchar contra el estrés y el cansancio

y para fortalecer el organismo eliminando toxinas.

Se necesitan unas 20 gotas * de aceites esenciales, previamente diluidos en un poco de miel, de gel de ducha o en sales marinas.

La temperatura ideal es de 37 °C para un efecto relajante, y conviene no estar más de 20 minutos.

Algunos aceites esenciales para baños aromáticos:

- *Para un efecto relajante y antiestrés:* bergamota, mandarina, naranja, pomelo, limón, geranio de Egipto, lavanda, lavandín, ylang ylang, mejorana.
- *Para recuperar fuerzas o en caso de cansancio (efecto tonificante, estimulante) y de resfriado:* romero cineol, ravintsara, mandravarotra, eucalipto radiata.
- *Para drenar toxinas y para problemas reumáticos:* enebro, laurel, eucalipto azul.
- *Para aliviar el dolor:* eucalipto azul, lavanda, katrafay, copaiba, ylang ylang.

Los aceites esenciales se pueden ingerir con fines terapéuticos y culinarios

La escuela de aromaterapia francesa contempla el uso de los aceites esenciales por vía oral, más aún desde que conocemos con más precisión los componentes de cada uno de ellos. A pesar de eso, es frecuente creer que los aceites esenciales no son aptos para ser ingeridos. En Inglaterra, por ejemplo, incluso se desaconseja hacerlo.

Las esencias de las plantas aromáticas se llevan consumiendo desde hace miles de años; el uso de las especias no tenía como único propósito aromatizar recetas culinarias, también servían para la conservación de los alimentos y para su mejor digestión. Hoy en día, la industria alimentaria sigue usando algunos de los componentes presentes en los aceites esenciales para la conservación de los alimentos. Los adeptos a la Coca-Cola ingieren cada día aceites esenciales sin saberlo —al parecer, esta bebida contiene al menos siete: naranja, canela, moscada, limón, cilantro y flor de azahar—. Y, hablando de la Coca-Cola, es curioso saber que este famoso refresco fue vendido por primera vez en 1886 en una farmacia de Atlanta, comercializada como un «tónico eficaz para el cerebro y los nervios».

Los aceites esenciales correctamente utilizados sirven para aromatizar naturalmente bebidas, ensaladas, platos y postres. A nivel terapéutico, el uso de los aceites esenciales queda reservado para situaciones concretas, como infecciones respiratorias, gastrointestinales o urinarias. La vía oral también se usa para aliviar trastornos digestivos, problemas hormonales, insomnios severos y trastornos nerviosos importantes. En cualquier caso, se deben respetar muy escrupulosamente las dosificaciones y posología indicadas por un especialista, ya que algunos aceites esenciales pueden resultar tóxicos o pueden provocar quemaduras digestivas.

A la hora de tomarlos, hay que hacerlo siempre mezclados con un excipiente adecuado: miel, jarabe de arce, agave, aceite vegetal, o bien sobre un comprimido neutro (se venden expresamente para este propósito). Los aceites esenciales no son hidrosolubles; por eso, el agua no es adecuada para tomarlos. Sin embargo, se pueden mezclar en agua utilizando un dispersante, un producto que hace solubles los aceites esenciales.

Los aceites esenciales se pueden adulterar con moléculas sintéticas y en ningún caso debemos usar los que sean de dudosa calidad.

La calidad de un aceite esencial depende de varios factores. Por supuesto, la planta en sí determinará en gran medida la calidad del aceite esencial. Se deben utilizar plantas botánicamente definidas.

La destilación por arrastre de vapor es todo un arte. La persona que destila debe ser experta y tener un gran conocimiento del procedimiento y de las plantas. No se destila de cualquier forma ni en cualquier época del año. Cada planta requiere un tiempo de destilación concreto, e influye igualmente la calidad del agua utilizada.

Es fundamental comprar aceites esenciales de calidad terapéutica, bioquímicamente definidos (quimiotipados). Confiaremos en marcas que ofrecen la máxima transparencia y garanticen como mínimo estos tres puntos:

- 100% natural, es decir, que no deben contener moléculas de origen sintético.
- 100% puro, es decir, que los aceites no han sido rectificadas (por ejemplo para conseguir una mejor tolerancia en la piel) o mezclados con otros aceites esenciales para abaratar el coste.
- 100% integral y completo. Este criterio se refiere al método de destilación y garantiza que se ha recogido la totalidad de las moléculas presentes en la esencia de la planta.

En la etiqueta debe aparecer:

- El nombre de la planta en latín y el nombre común
- El quimiotipo
- El órgano destilado
- El número de lote
- La fecha de caducidad
- El tipo de cultivo en el caso de ser biológico
- El país de origen

Los aceites esenciales se conservan oficialmente durante cinco años.

Deben conservarse imperativamente en frasco de vidrio oscuro, correctamente cerrados y a una temperatura entre 5 y 40 °C.

Es muy importante protegerlos de los rayos UVA, ya que estos modifican la composición química de los aceites esenciales.

Las esencias de cítricos son más frágiles. Se deben conservar en la nevera y utilizar rápidamente (unos seis meses después de apertura).

Siempre que sea posible, privilegiaremos aceites esenciales con certificación biológica.

Ensalada de fruta antiestrés

Yo preparo esta ensalada de fruta antiestrés para tomar en el desayuno, por ejemplo, y/o para merendar.

Por supuesto, esta ensalada se puede adaptar en función de la fruta de temporada:

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- ½ naranja + 1 para el zumo

- 1 mandarina
- unas uvas (si no hay frescas, entonces pasas)
- jarabe de agave o miel
- esencias (biológicas): pomelo, mandarina, naranja, limón

Preparación

Cortar la fruta en trocitos. Exprimir la naranja y mezclar con la fruta. Añadir jarabe de agave o miel para endulzar al gusto. Añadir 2 gotas de cada esencia.

PRECAUCIONES DE USO

Los aceites esenciales no son sustancias que se deban utilizar a la ligera. Son productos muy concentrados y muy potentes, con múltiples propiedades terapéuticas, pero en algunos casos pueden ser tóxicos si no se usan adecuadamente.

Conviene conocerlos bien antes de empezar a utilizarlos, solo entonces nuestra experiencia será de lo más placentera y beneficiosa.

Aceites esenciales y sol

Uno de los «accidentes» más fáciles de sufrir es justamente uno que recordaré toda mi vida. Aunque es el único que he vivido y no fue de lo más grave, me ha dejado una marca indeleble. Acababa de iniciarme en el uso de los aceites esenciales y, desafortunadamente, no memoricé entonces que las esencias extraídas de los cítricos son fotosensibles, es decir, que, cuando las aplicamos en la piel y nos exponemos a los rayos solares, nos quemamos. Mi desventura fue con una de mis esencias favoritas: la bergamota. Me puse un par de gotas en cada brazo y me fui a patinar. Al día siguiente, tenía dos enormes marchas rojas muy localizadas, y en unas horas aparecieron las ampollas. Era una importante y dolorosa quemadura que se trató como tal y que me ha dejado para siempre dos manchas oscuras que se intensifican con la mínima exposición al sol.

Así, los aceites de cítricos (bergamota, naranja dulce y naranja amarga —cáscara—, limón, mandarina, pomelo...) y todos los que contienen cumarinas (angélica, visnaga, levístico, apio...) son peligrosos para la piel si nos exponemos al sol después de habérselos aplicado. Cuanto más puros los usemos, peor. Un preparado que contenga estas esencias en concentraciones pequeñas (inferior al 10%) no provocará quemaduras, pero sí que puede favorecer la aparición de manchas en la piel.

Aceites esenciales y medicamentos

Es probable que algunas de las moléculas presentes en los aceites esenciales puedan interactuar con el principio activo de los medicamentos convencionales. De hecho, algunos estudios ya han demostrado estas interacciones, aunque muchas veces son más bien favorables. En cualquier caso, y como medida de precaución, las personas que toman medicinas a diario deben esperar al menos una hora antes de tomar aceites esenciales por vía oral.

Esto es particularmente importante en el caso de la esencia de pomelo o bergamota, pues se ha sabido hace poco que las furocumarinas (contenidas en el zumo de pomelo y que también encontramos en la cáscara de las dos esencias mencionadas) interfieren de forma negativa con una

importante cantidad de medicamentos.

Las personas que toman anticoagulantes deben evitar ingerir aceites esenciales con propiedades anticoagulantes o fluidificantes (principalmente los que contienen cumarinas, es decir, en gran parte los cítricos y los que contienen cetonas).

Aceites esenciales en el embarazo y lactancia

No se usarán aceites esenciales por vía cutánea o por vía oral durante los tres primeros meses del embarazo (salvo indicación contraria por parte de un médico o profesional de la salud).

A partir del cuarto mes, evitaremos la vía oral. La vía cutánea es posible evitando la cintura abdominal y la zona lumbar.

No se usarán aceites esenciales que contienen cetonas: cantueso, hisopo oficial, hierbabuena, menta piperita, menta de campo, menta poleo, salvia oficial, romero alcanfor.

Tampoco se usarán los siguientes aceites esenciales (pueden provocar contracciones): palmarosa, tomillo geraniol, clavo de olor, canelas hoja.

Se evitarán los siguientes aceites esenciales: ajedrea, orégano compacto, tomillo quimiotipo timol, ajowan, canela, ciprés, cedro del Atlas, jazmín.

Por su parte, muy pocos aceites esenciales se autorizan durante la lactancia porque pasan a la leche materna. Sin embargo, se pueden usar por vía olfativa y en cuidados de belleza por la poca concentración en aceites esenciales (1%). En cualquier caso, se recomienda consultar con un especialista.

Aceites esenciales y niños

Algunos aceites esenciales pueden ser muy beneficiosos para los más pequeños. Sin embargo, aquí también conviene conocer bien cuáles son adecuados y cuáles quedan absolutamente prohibidos en función de la edad.

Los niños menores de seis años no deben tomar aceites esenciales por vía oral salvo en algún caso bajo la supervisión de un especialista.

No se debe aplicar aceites esenciales puros en la piel de los bebés (de los tres a los treinta meses) y de los niños.

Los aceites esenciales de menta piperita y de menta de campo están prohibidos en niños menores de siete años, ya que pueden provocar espasmos laríngeos. Igualmente, no me parecen indicados incluso antes de los doce o trece años.

El aceite esencial de eucalipto globulus no se debe usar en niños menores de doce años. Conozco casos de niños que han acabado en urgencias por un mal uso de este aceite esencial. En su lugar, usaremos el de eucalipto radiata (por vía externa a partir de los cuatro años).

Se pueden usar algunos aceites esenciales por vía externa y en difusión: árbol del té, eucalipto radiata, niauli, palo de hô, palo de rosa, palmarosa, ravintsara, mandravasarotra, manzanilla romana, mandarina, naranjo amargo (hoja), lavanda, limón.

Ante cualquier duda, recordar siempre consultar con un especialista.

Aceites esenciales y asma

Es frecuente leer que los asmáticos no deben utilizar aceites esenciales. Es falso. Ciertamente, no deben utilizar cualquier aceite esencial, sobre todo cuando aparece una crisis. Pero algunos

aceites esenciales son justamente muy beneficiosos para ellos.

Durante las crisis, es preferible que los asmáticos no respiren aceites esenciales fuertes; así, el eucalipto globulus no es conveniente para ellos. En cambio, les ayudará el aceite esencial de visnaga (*Ammi visnaga*) por sus propiedades broncodilatadoras. También pueden usar algún aceite esencial calmante, tipo manzanilla romana o mandarina, por lo angustiosas que resultan las crisis. Si se trata de un asma alérgico, entonces pueden usar manzanilla alemana, por sus propiedades antihistamínicas.

Fuera de las crisis, les conviene utilizar aceites esenciales tales como el eucalipto radiata, ravintsara, mandravarotra y, sobre todo, la siempreviva de Madagascar hembra (*Helichrysum gymnocephalum*). Estos aceites esenciales son antiinflamatorios broncopulmonares.

En cualquier caso, siempre hay que consultar con un especialista.

Algunas precauciones adicionales

- Es importante tener siempre a mano una botella de aceite vegetal cuando se vaya a usar aceites esenciales, para poder actuar rápidamente en caso de necesidad (uso de un aceite esencial dermocáustico o introducción accidental en los ojos).
- Lavarse bien las manos después de usar aceites esenciales, para evitar que puedan entrar en contacto con los ojos.
- Las personas alérgicas deben testar el aceite esencial (o el preparado a base de aceites esenciales) en una pequeña zona de la piel antes de utilizarlo de forma más amplia. Pueden aplicar un par de gotas en el interior del brazo; la piel reacciona rápidamente en caso de alergia. Si fuera el caso, no hay que usar el aceite esencial o el preparado en cuestión.
- No se deben aplicar aceites esenciales en los ojos ni en los oídos.
- Se recomienda mantener los aceites esenciales alejados de toda fuente incandescente, ya que estos son potencialmente inflamables.

* En lo que se refiere a la dosificación de los aceites esenciales en el baño, no parece haber mucho consenso y se pueden encontrar diferentes indicaciones. El doctor Jean-Pierre Willem, gran experto francés fundador de la ONG Médicos Descalzos, dice en su libro *Aceites esenciales, medicina con futuro* que para un baño terapéutico se necesitan al menos 80 gotas de aceites esenciales.

Beneficios de la aromaterapia para la gestión del estrés

Nosotros invocamos Agni, a los árboles, Las plantas y los vegetales, Indra, Brahspati, Sürga: que ellos nos liberen de la angustia.

Atharva Veda, 11.6; VEDV, 145

La aromaterapia es especialmente interesante para la gestión del estrés, porque nos permite actuar a diferentes niveles y ofrece aplicaciones relativamente fáciles de aplicar en nuestra vida.

Como hemos visto, los trastornos físicos y psicológicos pueden aparecer muy rápidamente cuando el estrés no se gestiona de manera correcta. La aromaterapia nos ofrece soluciones naturales para aliviar muchos de los síntomas comunes que provoca una situación estresante. Existen aceites esenciales que nos ayudan a recuperar el sueño, calman los nervios y equilibran las emociones; otros alivian los trastornos digestivos y tensiones musculares provocadas por el estrés; y muchos refuerzan el sistema inmunitario y el sistema nervioso.

Nuestro sistema nervioso, y más concretamente el sistema nervioso autónomo, está implicado en la respuesta del estrés; por lo tanto, una buena gestión del estrés debe tenerlo en cuenta. Podemos beneficiarnos de un gran número de aceites esenciales específicos particularmente afines al sistema nervioso que necesitará ser reforzado y equilibrado. Es posible actuar de forma anticipada para mantenernos sanos a pesar de las numerosas fuentes de estrés a las que nos enfrentamos, pues el uso regular de los aceites esenciales favorece un mejor equilibrio y nos hace más resistentes a las enfermedades y a la ansiedad (por ejemplo, utilizando regularmente la fórmula adaptógena propuesta más adelante).

Aunque no existen estudios que lo confirmen, estoy convencida de que los aceites esenciales contribuyen a la liberación de una hormona antiestrés muy interesante: la oxitocina. Los expertos en técnicas de masajes también afirman que el tacto favorece la liberación de esta hormona. Con razón la escuela de aromaterapia anglosajona privilegia los masajes con aceites esenciales y obtiene resultados más que satisfactorios cuando se trata de recuperar el bienestar y la calidad de vida.

La oxitocina tiene varias funciones. Una de las más conocidas es la de facilitar el parto y crear el vínculo entre madre e hijo; es decir, el instinto materno nace con la presencia de esta hormona. También interviene en las relaciones sociales y en las relaciones amorosas. Se libera cuando nos relacionamos con seres queridos y cuando sentimos placer (por ejemplo, cuando hacemos el amor); en realidad, todo lo que nos hace sentir bien es potencialmente capaz de hacer

circular más oxitocina en el cerebro. Así, esta hormona, segregada de forma regular, contribuye a que disfrutemos de más salud e incide favorablemente en enfermedades y trastornos relacionados con el estrés (enfermedades cardiovasculares, ansiedad, depresión...).

Reír, escuchar música, tener mucho contacto físico con nuestros seres queridos... y oler con regularidad los aceites esenciales que más nos gustan podrían ser unos ingredientes básicos para una rutina antiestrés.

GESTIONAR LAS EMOCIONES

Los aceites esenciales pueden ayudarnos a transformar en profundidad nuestra vida. Los pensamientos y las emociones negativos constituyen gran parte de las amenazas y agresiones que invaden nuestro día a día; el estrés puede venir de muchas fuentes, pero, sin lugar a dudas, en la mayoría de los casos, lo que hace que el estresor pueda volverse nocivo es nuestra propia interpretación y lo que decidimos ver en él. El estrés genera principalmente emociones negativas, y las emociones negativas generan estrés. De ahí la importancia de aprender a gestionar y canalizar las emociones tanto como el estrés.

Las emociones relacionadas con el estrés son principalmente la cólera (combate), el miedo (huida) y la tristeza o el desánimo (inhibición).

Cuando usamos aceites esenciales, el olfato es inevitablemente solicitado. Podemos entonces utilizar este sentido para influir en positivo sobre nuestro estado mental y las emociones. A veces, la acción de los aceites esenciales a nivel olfativo es espectacular. Recuerdo una vivencia extraordinaria protagonizada por una alumna en un curso. Estábamos hablando del aceite esencial de flor de azahar, y cuando le llegó el papelito impregnado con ese aceite esencial, nada más olerlo, empezó a reírse a carcajadas, no podía controlarse y se le saltaban las lágrimas. El ambiente cambió radicalmente en la sala y su risa se volvió contagiosa; de repente, sin más, todos estábamos riendo con ganas. Después supe que esa persona se estaba separando de su marido y estaba viviendo una situación muy estresante.

Y resulta que la misma región del cerebro (el hipotálamo) controla a la vez la respuesta del estrés y la risa. Podemos imaginar que el aceite esencial de flor de azahar provocó algo así como un «cortocircuito» que provocó la risa, pero sin lugar a dudas le aportó lo que más necesitaba en ese momento: saber conectar con emociones positivas y liberar tensiones a través de la risa.

LOS ACEITES ESENCIALES, ¿SUSTANCIAS ADAPTÓGENAS?

Se dice de una planta que es adaptógena cuando es capaz de intensificar la capacidad de nuestro cuerpo para adaptarse a los diferentes tipos de estrés, sea cual sea su origen. Fue un médico ruso, el doctor Nicolai Lazarev, quien introdujo este concepto por primera vez en 1947. Para que una planta sea reconocida como adaptógena debe responder a tres criterios: no debe tener toxicidad, debe producir una respuesta no específica (lo que hace es aumentar las capacidades generales de resistencia y adaptación del organismo) y debe tener un efecto regularizador que contribuya a mantener la homeostasis.

Existen unas veinte plantas adaptógenas actualmente reconocidas como tal. Las más conocidas son el ginseng, la rhodolia, el eleuterococo (ginseng siberiano), el romero, el regaliz, el astrágalo y el tulsí (albahaca sagrada de la India).

Aunque no hay estudios científicos que confirmen que existen aceites esenciales con estas características, la descripción correspondiente a una planta adaptógena bien se podría aplicar a algunos de ellos. De hecho, Dominique Baudoux atribuye cualidades adaptógenas a cuatro aceites esenciales: el abeto negro, el pino silvestre, el palo de rosa y el mirto verde.

No estoy muy segura de que los aceites esenciales puedan entrar oficialmente en la categoría de «adaptógenos»; sin embargo, estoy profundamente convencida de que actúan como tal. Favorecen una mejor adaptación, ayudan a restablecer y a mantener el equilibrio necesario para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Actúan sobre el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el sistema endocrino, cuyo correcto funcionamiento garantiza una buena salud.

Esta es mi **fórmula adaptógena aromática para aplicar en épocas particularmente estresantes:**

- 1 ml de palo de rosa (*Aniba rosaeodora*)
- 1 ml de abeto negro (*Picea mariana*)
- 1 ml de mirto verde (*Myrtus communis*)
- 0,5 ml de romero verbenona (*Rosmarinus officinalis abv*)
- 0,5 ml katrafay (*Cedrelopsis grevei*)

Aplicar unas cuatro gotas del preparado en la zona de las suprarrenales dos veces al día y dos gotas en las muñecas tres veces al día.

Al inicio de los cursos, uso sistemáticamente la esencia de mandarina para favorecer un ambiente distendido, y con frecuencia tengo que pedir atención porque todos, a pesar de no conocerse, empiezan a hablar e intercambiar impresiones o recuerdos y se crea un ambiente muy animado. El ambiente cambia de forma inmediata y notable.

Así pues, cuando la fuente del estrés provenga de nuestros pensamientos, sugiero que busquemos un aceite esencial que nos entusiasme y dejemos que transforme un día que se avecina negro en un día más luminoso y sereno, que sabremos afrontar confiados.

CLASIFICACIÓN ELÉCTRICA DE LOS ACEITES ESENCIALES

Numerosos estudios científicos han permitido elaborar una clasificación de los aceites esenciales en función de las propiedades de las familias químicas a las cuales pertenecen. Es lo que llamamos la relación entre la estructura y la actividad. Gracias a las investigaciones del aromatólogo francés Pierre Franchomme, autor del primer libro científico sobre aromaterapia (*L'aromathérapie exactement*), también se han podido clasificar los aceites esenciales en función de su clase eléctrica.

Pierre Franchomme presentó en su libro un estudio realizado con el fin de conocer la carga eléctrica de un gran número de moléculas aromáticas y posicionarlas en un referencial eléctrico. La clasificación permitió a su vez ubicar las familias químicas en ese mismo referencial eléctrico. Se averiguó que las moléculas con cargas positivas poseen una acción tonificante y estimulante, mientras que las partículas negativas tienen propiedades calmantes y relajantes. Este conocimiento es especialmente interesante para elegir los aceites esenciales en función de la acción buscada, y particularmente valioso cuando se trata de seleccionarlos para prevenir o aliviar los síntomas del estrés.

Una acción tonificante y estimulante ayuda al organismo a adaptarse mejor a las sollicitaciones internas y externas, facilita el equilibrio o, en cualquier caso, permite una recuperación rápida cuando existe un desequilibrio.

La acción calmante y relajante incide concretamente sobre el sistema nervioso, el cual se ve directamente afectado por la respuesta del estrés, sobre todo cuando este se ha vuelto crónico.

Existen numerosos aceites esenciales interesantes para prevenir o aliviar los síntomas

relacionados con el estrés crónico, actúen estos en el plano físico o psicológico.

En los capítulos siguientes propongo una selección y unas fórmulas basadas en esta clasificación.

Los aceites esenciales para prevenir o aliviar los síntomas del estrés

Un baño perfumado y un masaje con aromas a diario es el camino para una buena salud.

HIPÓCRATES

Para seleccionar los aceites esenciales, me he basado en el alto valor terapéutico que ofrecen a nivel fisiológico y psicológico. La ausencia de toxicidad también ha sido clave.

Propongo una clasificación atípica, pero no he querido que se pierda de vista que hablamos de vegetales, plantas y árboles que nos regalan sus esencias para nuestro mayor bienestar. También me he dejado llevar por la conexión que siento con cada uno de ellos, y en este sentido no deja de ser una elección muy personal que comparto con mucho gusto.

Estas quintaesencias son compañeras fieles, encuentro en ellas el apoyo para sentirme bien, fuerte y confiada cuando me desarmonizo o atravieso momentos turbulentos. Me siento transformada siempre que abro mis frasquitos y salen los aromas como si fueran magos entregando sus poderes para que podamos disfrutar de la Vida y de nuestro pleno potencial.

Esencias de los árboles: energía vital, fuerza consoladora

- Abeto negro
- Laurel
- Incienso
- Mandravarotra
- Mirra
- Palo de rosa

Esencias de los Simples: armonioso equilibrio

- Albahaca exótica
- Menta bergamota
- Mejorana
- Romero verbenona
- Tomillo linalol

Esencias de los cítricos: alegría tranquila

- Bergamota
- Limón
- Mandarina
- Mandarino (hoja)
- Naranja amargo (hoja)
- Pomelo

Esencias de las flores: paz amorosa

- Flor de azahar
- Jazmín
- Manzanilla romana
- Lavanda
- Rosa
- Ylang ylang

Esencias de los árboles: energía vital, fuerza consoladora

A veces nuestro destino semeja un árbol frutal en invierno. ¿Quién pensaría que esas ramas reverdecerán y florecerán? Mas esperamos que así sea, y sabemos que así será.

J.W. GOETHE

Existe mucha simbología en torno a los árboles, y desde el inicio de los tiempos la humanidad les ha atribuido grandes poderes. El árbol es un símbolo cósmico de la vida en constante evolución. Refleja los ciclos naturales de vida, muerte y renacimiento; árboles como la secuoya inspiran longevidad. Si observamos el tipo de esencias sintetizadas por algunos árboles, constataremos que provienen de árboles de hojas perennes a veces muy simbólicos, tales como el cedro, el ciprés o el laurel. Todos ellos son símbolos de inmortalidad. La verticalidad del árbol simboliza la unión entre la tierra y el cielo, nos habla de la fuerza vital impulsora que mueve a cualquier ser vivo a salir de la oscuridad en busca de la luz.

Es interesante destacar la relación existente entre los órganos secretores de los árboles y las propiedades terapéuticas. Las hojas, gracias a las cuales «respiran» y se comunican con su entorno, secretan esencias afines con nuestro sistema respiratorio: los eucaliptos, algunos alcanforeros, pinos y abetos secretan este tipo de esencias (óxidos terpénicos y algunos monoterpenos).

En la madera o en la corteza, es decir, en el tronco o «cuerpo» del árbol, solemos encontrar esencias afines con nuestro sistema osteomuscular, el cual representa nuestra estructura central. Las oleorresinas, gomas y resinas son exudadas por árboles y arbustos y se recogen haciendo incisiones en la corteza del árbol productor. La oleorresina es una mezcla natural de resina y de la esencia presente en el vegetal.

Dentro de esta categoría, encontramos dos aceites esenciales muy especiales y frecuentemente asociados. Se trata de los aceites esenciales de olíbano (incienso) y de mirra. Ambos tienen mucho en común y están estrechamente vinculados. Los dos son árboles pertenecientes a la misma familia botánica, las *Burseraceae*. Crecen en los desiertos más áridos de Etiopía, Somalia, en las laderas del mar Rojo y en la India. Son capaces de resistir condiciones climáticas muy extremas. La mirra y el incienso se consideran aceites esenciales sagrados, por eso se han utilizado desde siempre en rituales religiosos. Fueron, junto con el oro, el regalo que los Reyes Magos entregaron al niño Jesús.

Los aceites esenciales obtenidos de las esencias de los árboles son particularmente

interesantes para aliviar algunos de los síntomas relacionados con el estrés, sobre todo con el estrés crónico. Podemos beneficiarnos de ellos siempre que el estrés incida en nuestra fuerza vital, cuando las primeras señales de agotamiento aparezcan, sea este de origen físico o psíquico. También pueden acudir a ellos las personas que necesiten mantenerse centradas y fuertes a pesar de las adversidades.

Abeto negro

- **Nombre científico:** *Picea mariana*.
- **Moléculas principales:** alfa pineno, acetato de bornilo.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos y esteroides.
- **Órgano secretor:** agujas.
- **Actividad general:** tonificante y estimulante.
- **Principales propiedades:** antiséptico aéreo, antiinfeccioso, inmunoestimulante, antiinflamatorio, expectorante, cortisonamimético, tónico general, energizante.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** astenias profundas, falta de energía, defensas bajas, equilibrio nervioso.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar puro en la piel; no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en niños menores de tres años.

El abeto negro es una conífera común en América del Norte, y más concretamente en Canadá. Es muy resistente a climas extremos. Es muy longevo y puede alcanzar los 35 metros de altura si las condiciones climáticas no son excesivamente duras. Tradicionalmente, los indios lakota usaban el abeto negro para reforzar sus capacidades para comunicarse con el Gran Espíritu.

El aceite esencial extraído de las agujas es particularmente interesante para combatir el agotamiento físico característico del estrés crónico. Está recomendado para todas aquellas personas que se sienten sin energía ni fuerzas para afrontar el día a día. Despierta y estimula como una buena taza de café bien fuerte. Apreciaremos su efecto inmediato y su acción profundamente renovadora.

El abeto negro es útil para combatir miedos, aporta confianza, transmite fuerza y voluntad y aclara la mente. Suele despertar entusiasmo. En los cursos que realizo, cuando llega el momento de descubrir este aceite esencial y los asistentes lo huelen, noto un cambio en el estado de las personas, se percibe enseguida el aporte energético. Algo a la vez reconfortante, familiar y luminoso parece envolvernos cuando lo olemos. Su aroma nos recuerda inevitablemente un revitalizante paseo por un bosque de montaña.

En Japón se practican paseos por los bosques con fines terapéuticos. Esta práctica, llamada *Shinrin Yoku*, ha sido estudiada científicamente. Pasear por un bosque tiene un efecto antiestrés, inmunoestimulante, y además baja la tensión arterial y equilibra el sistema nervioso autónomo (calma la actividad del simpático y estimula el parasimpático). Sus beneficios se han atribuido a las sustancias volátiles producidas por los vegetales, cuyo fin es defenderse de ataques microbianos o fúngicos. Estos compuestos se llaman «fitoncidas» —las esencias volátiles sintetizadas por algunos vegetales entran entre estos compuestos—. Otros estudios han demostrado que se puede lograr un efecto similar usando aceites esenciales de coníferas en un difusor. Pero,

en realidad, estos efectos pueden obtenerse con muchos otros aceites esenciales.

LO USO CUANDO

- Necesito pasear por un bosque pero no puedo.
- Para purificar un ambiente.
- Tengo un bajón energético.
- Para adaptarme a situaciones potencialmente estresantes (con palo de rosa).
- En Navidad, para «aromatizar» el árbol de Navidad.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Cansancio físico y nervioso*: albahaca exótica, laurel, limón, mandravarotra, palo de rosa.
- *Confianza y voluntad*: laurel, mandravarotra, palo de rosa, romero verbenona.

Incienso u olíbano

- **Nombre científico**: *Boswellia carterii*.
- **Moléculas principales**: alfa-pineno, limoneno, beta-mirceno, beta-cariofileno.
- **Principales familias bioquímicas**: monoterpenos, sesquiterpenos.
- **Órgano secretor**: oleorresina.
- **Actividad general**: tónico y estimulante.
- **Principales propiedades**: antidepresivo, inmunoestimulante, antiinflamatorio, armonizador del sistema nervioso, cicatrizante.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: depresión, meditación, baja inmunidad, agobio mental, pensamientos torturantes, psoriasis.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

El olíbano es omnipresente en todas las religiones del mundo; se ha usado y se sigue usando en ceremonias religiosas con el fin de favorecer la contemplación, la plegaria, la meditación y generalmente la conexión con lo divino.

Su característico aroma eleva nuestro espíritu de forma inmediata y desconecta nuestra mente de pensamientos a veces torturantes, nos protege de paranoias y aleja los sentimientos negativos. Aporta alivio inmediato y liberación.

Al penetrar en nosotros, el aroma nos conecta con nuestro templo interior, ese lugar de paz y silencio que todos poseemos donde podemos refugiarnos siempre que nos sintamos atormentados o busquemos consuelo. Aporta calor, el mismo que el árbol recoge para nosotros en su desértico entorno. Simbólicamente, podemos acudir a su aceite esencial para acompañar nuestras propias travesías del desierto.

El olíbano se asocia con el polo masculino, el yang, y contribuye al desarrollo de la voluntad y de la confianza en uno mismo. Se considera una esencia de pasaje, compañera ideal para transitar momentos difíciles en la vida; por esta razón es un aceite esencial indispensable en

cuidados paliativos (en masaje, con mirra, rosa e ylang ylang).

Por las mismas razones, resulta consolador en procesos de duelo, separaciones, cambios importantes vividos con dificultad y siempre que haya tristeza y pena.

Los que practican meditación o yoga apreciarán su acción sobre la respiración, ya que la facilita y vuelve más amplia.

Su acción cicatrizante es muy interesante para las personas que sufren brotes de psoriasis, los cuales son más frecuentes en épocas de estrés. Los que sufren deficiencias inmunitarias valorarán particularmente el uso del aceite esencial de incienso.

LO USO CUANDO

- Necesito desconectar mi mente.
- Busco paz y calma interior.
- Me exijo mucho.
- El estrés se nota en la piel (arrugas).
- Me siento mística y deseo sentirme aún más.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Cuidados paliativos*: lavanda, mirra, rosa de Damasco, ylang ylang.
- *Baja inmunidad*: abeto negro, laurel, mandravarotra, mejorana, romero verbenona.
- *Depresión, tristeza*: lavanda, mandravarotra, naranjo amargo, mirra, romero verbenona.
- *Meditación*: lavanda, menta bergamota.

Laurel

- **Nombre científico**: *Laurus nobilis*.
- **Moléculas principales**: 1,8-cineol.
- **Principales familias bioquímicas**: óxidos terpénicos, monoterpenos, monoterpenoles y esteres.
- **Órgano secretor**: hojas.
- **Actividad general**: tónico y estimulante.
- **Principales propiedades**: antiinfeccioso de amplio espectro, inmunoestimulante, antiviral, antálgico, neurotónico.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: baja inmunidad, astenia, dolor articular, falta de confianza en uno mismo, miedo escénico.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

Es un árbol legendario consagrado a Apolo; es símbolo de inmortalidad y de gloria, victoria y triunfo. En la Antigüedad se le atribuían cualidades adivinatorias. Las pitonisas del templo de Delfos mascaban sus hojas o las quemaban antes de consultar el oráculo. En la Roma antigua, la corona de laurel era una distinción que simbolizaba la gloria del que la recibía. También se le

atribuía el poder de protección y de purificación.

El aceite esencial de laurel es muy complejo, contiene una gran cantidad de moléculas y tiene un gran valor terapéutico. Es de especial interés para las personas que se enfrentan a situaciones estresantes muy concretas, por ejemplo, exámenes escolares, entrevistas de trabajo, hablar en público, competiciones deportivas y cualquier situación que se presente como una prueba que hay que superar victoriosamente.

El laurel es indispensable para todos aquellos que se sienten bloqueados a la hora de expresar todo su potencial, sea por miedos, falta de confianza o de autoestima. El laurel hace milagros, es un gran liberador de talentos escondidos bajo nuestras inseguridades y nuestros miedos. En este sentido, ofrece una gran ayuda cuando nos sentimos invadidos por emociones negativas que no hacen más que alimentar nuestro estrés y nos impiden realizarnos plenamente.

Nos interesarán también sus propiedades inmunoestimulantes, pues en épocas de estrés el sistema inmunitario queda debilitado y podríamos sufrir más fácilmente resfriados u otras patologías infecciosas. El aceite esencial de laurel resultará muy útil para aliviar dolores articulares, que el estrés tiende a aumentar. Las personas que sufren cansancio crónico o los asténicos valorarán la acción tonificante y energizante de este campeón de la aromaterapia.

LO USO CUANDO

- Se me complica la vida y tengo que luchar por algo.
- Me enfrento a una situación nueva o cuando me siento insegura.
- Tengo miedo de fracasar.
- Busco inspiración.
- Tengo que preparar un nuevo curso o escribir un artículo (junto con palo de rosa).

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Dolores articulares*: albahaca exótica, mejorana, naranjo amargo (hoja).
- *Resfriados, gripe*: mandravarotra, tomillo blanco.
- *Situaciones estresantes*: mejorana, mandravarotra, palo de rosa, romero verbenona, tomillo blanco.

Mandravarotra o saro

- **Nombre científico**: *Cinnamosma fragans*.
- **Moléculas principales**: 1,8-cineol.
- **Principales familias bioquímicas**: óxidos terpénicos, monoterpenos, monoterpenoles.
- **Órgano secretor**: hojas.
- **Actividad general**: tonificante y estimulante.
- **Principales propiedades**: antibacteriano, antifúngico, antiviral, inmunoestimulante, expectorante, neurotónico, analgésico, astringente cutáneo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: infecciones respiratorias, infecciones urinarias y vaginales, baja inmunidad, cansancio físico y nervioso. Depresión, falta de confianza en uno mismo.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del

embarazo y en menores de tres años.

El *Cinnamosma fragans*, o mandravarotra, es un árbol endémico de Madagascar. Según se cuenta, ya existía en los tiempos de los dinosaurios. Se dan varias traducciones para el nombre de este árbol, muy popular en su país: «el que supera todas las pruebas», «el que aleja el mal». En realidad, «mandravarotra» es un nombre genérico para referirse a las plantas que se utilizan para neutralizar sortilegios. La medicina popular lo recomienda por su acción antimicrobiana y en casos de envenenamientos.

Según los expertos, su aceite esencial es muy prometedor y aún tiene mucho que revelarnos. Se distingue de otros aceites esenciales, a primera vista similares (ravintsara, eucalipto radiata, niauli), por su composición bioquímica algo más refinada y equilibrada.

Su aroma se despliega en dos tiempos, las primeras notas son características de un aceite esencial rico en cineol, aunque sorprenderá su suavidad y dulzura. Nos invita a respirar de forma profunda, y rápidamente notamos un agradable frescor expandiéndose a través del pecho. Pasados unos minutos, descubrimos una auténtica fragancia fina, delicada y persistente que recuerda hasta cierto punto el aroma del incienso.

Este aceite esencial resultará muy útil cuando necesitemos reforzar nuestro sistema inmunitario, por ejemplo, al inicio del invierno, sobre todo si sufrimos de estrés crónico.

Lo usaremos junto al laurel cuando toque enfrentarse con valentía y fuerzas a las adversidades que nos presente la vida. Simon Lemesle, productor de aceites esenciales de Madagascar, sugiere aplicar un par de gotas cada mañana después de la ducha para protegernos de las agresiones cotidianas y para «desenvenenarnos».

LO USO CUANDO

- Necesito sentirme protegida.
- Me encuentro mal y no sé qué me pasa.
- Siento que voy a resfriarme.
- Para estimular mi sistema inmunitario.
- Quiero llevar un perfume natural y original.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Cansancio físico o nervioso*: abeto negro, albahaca exótica, laurel, mejorana.
- *Defensas bajas*: incienso, laurel, limón, romero verbenona.
- *Depresión*: albahaca exótica, incienso, laurel, lavanda, mirra, palo de rosa, romero verbenona.
- *Fuerza de voluntad, coraje, valor*: laurel, romero verbenona, palo de rosa, mirra.

Mirra

- **Nombre científico**: *Commiphora molmol* o *Commiphora myrrha*.
- **Moléculas principales**: furanoeudesmadieno, curzereno.

- **Principales familias bioquímicas:** sesquiterpenos.
- **Órgano secretor:** oleorresina.
- **Principales propiedades:** antiinflamatorio, antálgico, cicatrizante, reconfortante a nivel del sistema nervioso.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** afecciones dermatológicas (eccemas, psoriasis), reumatismo, cuidados paliativos, angustia, ansiedad, duelos, pena, tristeza, depresión nerviosa.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

La mirra, considerada sagrada, se ha utilizado junto al olíbano en ritos religiosos y para facilitar las plegarias, pero también para preparar los ungüentos utilizados para las momificaciones. Al igual que el olíbano, se menciona numerosas veces en la Biblia. Hoy en día sigue siendo uno de los ingredientes que componen el crisma, el aceite consagrado de la Iglesia católica.

Simbólicamente, la mirra se asocia con el polo femenino, el yin, y al misterio de la noche y de la muerte. Se le suele atribuir cualidades purificadoras y protectoras.

El aceite esencial de mirra es interesante en momentos particularmente difíciles, como puede ser el enfrentamiento con la propia muerte o la de seres queridos. Reconforta profundamente, apacigua los nervios, libera del sufrimiento y la pena. Cicatriza las heridas del alma.

La mirra es uno de los aceites esenciales recomendados junto al incienso, la rosa y el ylang ylang para aplicar masajes en cuidados paliativos. Es un acompañante discreto, una presencia envolvente y cálida, una caricia llena de amor para el alma de los que sufren.

También resulta interesante para la falta de confianza en uno mismo, para enfrentar los propios miedos y para expresar nuestros sentimientos sin temor.

Es indispensable, como el incienso, para tratar la psoriasis, una afección frecuentemente exacerbada por el estrés.

LO USO CUANDO

- Mis emociones me arrastran hacia abajo.
- El estrés aumenta algún dolor articular.
- Necesito sentirme arropada.
- Necesito tener una visión clara de las cosas (junto con menta pipérta).

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Cuidados paliativos:* incienso, lavanda, manzanilla romana, rosa de Damasco, ylang ylang.
- *Confianza en uno mismo:* incienso, laurel, flor de azahar.
- *Depresión, tristeza:* flor de azahar, naranjo amargo, incienso, lavanda, rosa de Damasco, ylang ylang.
- *Psoriasis:* incienso, lavanda, manzanilla romana, romero verbenona.

Palo de rosa

- **Nombre científico:** *Aniba rosaeodora*.
- **Moléculas principales:** linalol.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenoles.
- **Órgano secretor:** madera.
- **Actividad general:** tonificante y estimulante.
- **Principales propiedades:** antibacteriano, antifúngico, antiviral, inmunoestimulante, ansiolítico, interesantes propiedades para tratamientos dermocosméticos antiedad, regenerador cutáneo, tónico sexual.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** infecciones urinarias, depresión, piel estresada (envejecimiento prematuro), baja libido.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** ninguna en dosis fisiológicas.

El palo de rosa es un árbol originario de Brasil, pero lo encontramos en otras regiones del globo; por ejemplo, en Madagascar. Crece en bosques húmedos y puede alcanzar los doce metros de altura. Su madera es de un hermoso color rojo y se utiliza para construir muebles. Su esencia es muy preciada en perfumería. La falta de control respecto a la explotación de este árbol ha llevado al Gobierno de varios países productores a regular la producción de aceite esencial de palo de rosa para evitar su extinción.

Estudios científicos recientes han demostrado la acción ansiolítica del linalol, la molécula principal presente en su aceite esencial (más del 75%). Cabe destacar pues el gran interés que presenta para las personas que sufren de ansiedad o para épocas de estrés.

Su aroma suave, delicado y algo especiado es bien conocido por los grandes perfumistas. También es apreciado en cosmética por sus propiedades astringentes. Se usa para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel. Cuando el estrés se vuelve crónico, nuestra piel también manifiesta señales de alarma y aparecen arrugas de forma notable. En este caso, el aceite esencial de palo de rosa es un excelente aliado. También lo será si salen granitos, eccemas o se padece psoriasis.

Utilizado con difusor, aporta calma y facilita la concentración. Gran amigo de los estudiantes en épocas de exámenes.

Se recomienda especialmente en caso de depresión estacional o cuando nos sentimos faltos de luz.

- **Nota:** se suele recomendar sustituir este aceite por el de palo de hô (*Cinnamomum camphora* quimiotipo *linalol*), aunque yo invito a un uso razonable, ya que vibratoriamente hablando me parece insustituible.

LO USO CUANDO

- Me siento deprimida con la llegada del invierno. Se acortan los días y cambiamos de horario (y cualquier cambio de ritmo).
- El estrés se manifiesta en mi piel (arrugas).
- Para adaptarme a situaciones potencialmente estresantes (con abeto negro).
- Tengo que preparar un nuevo curso o escribir un artículo (junto con laurel).

COMBINACIONES INTERESANTES

- **Desánimo o depresión:** albahaca exótica, incienso, laurel, mejorana, mirra, romero

verbenona.

- *Envejecimiento prematuro (piel)*: flor de azahar, incienso, jazmín, rosa de Damasco, ylang ylang.
- *Exámenes escolares, memoria*: albahaca exótica, laurel, limón, mandrivasarotra, mejorana, romero verbenona.

Esencias de los Simples: armonioso equilibrio

Busca la tranquilidad de la mente y la alegría de la vida en los perfumes de las flores y de la Naturaleza.

WANG WEI, siglo VIII d. C.

Se llamaron «simples» las plantas medicinales utilizadas solas, es decir, tal como las provee la naturaleza. Estas se cultivaron en los jardines de los monasterios después de la caída del Imperio romano. La gran mayoría eran plantas aromáticas: tomillo, romero, mentas, hisopo, salvias, albahaca...

Muchas de estas sencillas plantas aún crecen de forma silvestre y son muy conocidas y utilizadas para aromatizar platos culinarios. Múltiples leyendas y creencias han descrito algunas de ellas como plantas mágicas, a veces relacionadas con brujería. Las simples fueron muy populares durante la Edad Media y protegieron a la humanidad de terribles epidemias.

Los aceites esenciales extraídos de estas humildes plantas son aliados indispensables para aliviar un gran número de trastornos relacionados con el estrés, y actúan muy específicamente sobre la esfera nerviosa y sobre el sistema digestivo.

Generalmente, este tipo de plantas aromáticas sintetizan esencias ricas en fenoles (orégano, ajedrea) y alcoholes terpénicos (tomillo, mejorana), por lo que son interesantes para estimular el organismo y, más en concreto, el sistema inmunitario. Fueron particularmente útiles para combatir epidemias e infecciones microbianas cuando aún no existían los antibióticos.

Albahaca exótica

- **Nombre científico:** *Ocimum basilicum ssp basilicum*.
- **Molécula principal:** metil-chavicol.
- **Principal familia bioquímica:** fenol metil-éter.
- **Órgano secretor:** sumidades florecidas.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** potente antiespasmódico, antálgico, antiinflamatorio, digestivo, revitalizante, equilibrante del sistema nervioso.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** dolores musculares, espasmos, contracturas, dolores abdominales, flatulencia, náuseas, mareos, indigestión, dispepsias, colitis espasmódica,

- depresión, cansancio físico e intelectual, letargia mental, falta de concentración, pesimismo.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar puro en la piel, no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en niños menores de tres años.

La albahaca pertenece a una gran familia, y podemos encontrar hasta 35 variedades distintas en diferentes puntos del planeta. Antiguamente era considerada como una hierba mágica y sagrada con un sinnúmero de poderes. En África se utiliza para conjurar la mala suerte o para proteger de espíritus malévolos. En la India es una planta sagrada dedicada a Visnu y a su esposa. La medicina ayurvédica utiliza principalmente el Tulsi o albahaca sagrada (*Ocimum sanctum*) del cual también se extrae la esencia. Adorna los templos y acompaña a los muertos en su último viaje. La mística alemana Hildegarda de Bingen recomendaba depositar una hoja de albahaca debajo de la lengua para volver a hablar en caso de parálisis de este órgano.

El aceite esencial usado más frecuentemente en aromaterapia es el de la planta *Ocimum basilicum ssp basilicum*. Suele provenir de Vietnam o de la India y lo distinguimos por su quimiotipo (metil-chavicol). Sin embargo, si quisiéramos utilizar el aceite esencial de albahaca para aromatizar platos y ensaladas, entonces usaríamos la albahaca con quimiotipo linalol, mucho más próximo al sabor característico que conocemos.

Uno de los primeros síntomas que padecemos cuando sufrimos los efectos negativos del estrés suele ser de tipo digestivo. Pueden aparecer trastornos tales como acidez, flatulencias, digestión lenta a consecuencia de comer rápido, dolores en la boca del estómago o bien dolores abdominales. El aceite esencial de albahaca exótica, gracias a su gran acción antiespasmódica y a su afinidad con el sistema digestivo, contribuye a aliviar estas molestias.

Otro síntoma del estrés son las tensiones musculares, frecuentemente en nuca y hombros. El aceite esencial de albahaca exótica es uno de los mejores antiespasmódicos y tiene una beneficiosa acción sobre la musculatura.

También es de agradecer su acción tónica sobre el sistema nervioso, sobre todo cuando aparece cansancio mental, nerviosismo o falta de concentración. Es especialmente interesante en caso de estrés laboral, sobre todo para los adictos al trabajo. Su aroma refrescante y anisado revitaliza, anima y ayuda a eliminar pensamientos negativos. Es muy útil para recuperar la claridad mental y estimular la voluntad y el dinamismo.

LO USO CUANDO

- El estrés me provoca tensiones musculares o molestias estomacales.
- Necesito concentrarme.
- Me inundan pensamientos negativos.
- Quiero purificar un ambiente.
- Siento agotamiento mental.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Dolores musculares:* abeto negro, lavanda, laurel, mejorana, naranjo amargo (hoja).
- *Cansancio nervioso:* laurel, mandragsarotra, menta bergamota, palo de rosa, romero verbenona.
- *Falta de concentración, períodos de exámenes escolares:* laurel, limón, palo de rosa, romero verbenona.
- *Desánimo, pensamientos negativos:* limón, mejorana, romero verbenona.

- *Personas adictas al trabajo (workaholic)*: romero verbenona, ylang ylang.

Mejorana

- **Nombre científico:** *Origanum majorana*.
- **Moléculas principales:** terpineno 1, 4 ol, sabineno.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenoles, monoterpenos.
- **Órgano secretor:** sumidades florecidas.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** tónico y reequilibrante general, hipotensivo, antálgico, antiespasmódico, antibacteriano, taquicardia, arritmia.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** desequilibrios neurovegetativos, dolores musculares provocados por tensiones, indigestión, flatulencia, cólicos, ansiedad, asma nerviosa, cansancio nervioso, depresión, estrés, insomnio. Trastornos del ritmo cardíaco (arritmias, taquicardia).
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del embarazo y tampoco en niños menores de tres años.

La mejorana es una planta originaria de África del norte y del sudoeste asiático. En la Antigüedad se consideraba un símbolo de felicidad y se dedicaba a Afrodita. En Egipto se cultivaba en honor a Osiris y se asociaba con una vida feliz en el más allá. Tanto en Egipto como en Grecia acompañaba a los difuntos en su último viaje.

Si solo se pudiera elegir un aceite esencial para la gestión del estrés, este sería probablemente el más indicado. Aporta alivio a la práctica totalidad de los síntomas relacionados con este trastorno. Equilibra nuestro sistema nervioso, calma la ansiedad y también el exceso emocional. Es particularmente interesante para recargarnos energéticamente y recentrarnos.

Su aroma especialmente «terrestre» desprende toda la calidez de los parajes mediterráneos. Algo balsámico nos abraza y reconforta cuando lo respiramos; percibimos una sensación cálida y nos invade un intenso bienestar.

Agradeceremos su acción benéfica sobre los estados mentales negativos generadores de frustraciones y emotividad.

LO USO CUANDO

- Siento que mi nivel de estrés puede perjudicar a mi salud.
- Mis emociones pueden desbordarse.
- Para una rutina aromática antiestrés.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Estrés crónico*: abeto negro, palo de rosa.
- *Desánimo o depresión*: albahaca exótica, incienso, laurel, mirra, palo de rosa, romero verbenona.
- *Irritabilidad, negatividad*: albahaca exótica, mandarina, mandravarotro, menta bergamota.

Menta bergamota

- **Nombre científico:** *Mentha piperita var. citrata*.
- **Moléculas principales:** acetato de linalilo, linalol.
- **Principales familias bioquímicas:** ésteres, monoterpenoles.
- **Órgano secretor:** partes aéreas.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** equilibrante del sistema nervioso, ansiolítico, antiespasmódico, antibacteriano, tónico general, tónico digestivo y hepático.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** nerviosismo; ansiedad; mal humor; irritabilidad; cansancio físico, sexual y nervioso; colitis espasmódicas; afrodisíaco (sobre todo para hombres).
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

La menta bergamota o *Mentha citrata* pertenece a una gran familia con muchas hermanas. La esencia se extrae de algunas de ellas: menta piperita, menta de campo, hierbabuena, menta poleo.

La citrata se distingue claramente de sus hermanas por su peculiar composición bioquímica. En su aceite esencial, las cetonas están, por así decirlo, ausentes, y el mentol no supera el dos por ciento. Su aroma es una sutil y equilibrada mezcla de olor a lavanda con un toque mentolado. El linalol, discretamente presente, aporta delicadeza y refinamiento a este perfumado aceite esencial.

Ligeramente refrescante, entusiasmo, anima y trae alegría.

Valoraremos su utilización siempre que aparezca cansancio, sea a nivel físico, nervioso o sexual. Nos ayuda a salir de estados negativos y agobios. Calma la irritación y aleja el mal humor. También es interesante en caso de shock emocional.

Es un aceite esencial ideal para utilizar en difusión, gracias a las proporciones naturales de acetato de linalilo, linalol y mentol, muy equilibradas, sencillamente perfectas.

LO USO CUANDO

- Necesito el justo equilibrio entre un estado de paz interior y una mente activa.
- Quiero conectar con la perfección que se encuentra en todas las cosas.
- Para disfrutar de un aroma único y singular que me entusiasma.

COMBINACIONES INTERESANTES

- **Shock emocional:** incienso, manzanilla romana, mandarino (hoja).
- **Cansancio nervioso:** albahaca exótica, laurel, mandravarotra, mejorana, romero verbenona.
- **Cansancio sexual:** laurel, mandravarotra, ylang ylang.

Romero verbenona

- **Nombre científico:** *Rosmarinus officinalis quimiotipo verbenona*.

- **Moléculas principales:** alfa-pineno, acetato de bornilo, verbenona.
- **Principales familias bioquímicas:** Monoterpenos, cetonas.
- **Órgano secretor:** ramos en flor.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** equilibrante a nivel físico y nervioso, antidepresivo, inmunestimulante, anticatarral, mucolítico, expectorante, regulador hepático y endocrino.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** depresión nerviosa, taquicardia y arritmia, amenorreas, problemas de memoria.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante el embarazo y la lactancia ni en niños menores de seis años.

El romero quimiotipo verbenona crece principalmente en Córcega. Se distingue de los otros dos aceites esenciales que encontramos en aromaterapia (quimiotipos cineol y alcanfor) por su sofisticada composición y sus numerosas propiedades terapéuticas.

El romero es una planta legendaria mencionada con frecuencia en la historia de las hierbas medicinales y mágicas. Se veneraba y estaba presente en todas las fiestas, religiosas o profanas, y en ceremonias nupciales o funerarias. En la Edad Media, los novios llevaban coronas de romero el día de la boda como símbolo de amor y de fidelidad. También se colocaban ramitas de romero bajo la almohada para alejar a los malos espíritus y las pesadillas. Se ha utilizado para luchar contra epidemias, incluso contra la peste.

El romero es símbolo de recuerdo y de memoria ancestral. Los egipcios colocaban ramos de esta planta en las tumbas de los faraones para fortalecer su alma y para que recordaran su vida. Los estudiantes griegos llevaban coronas de romero durante los exámenes para estimular su memoria. Hoy, existen estudios científicos que confirman esta acción y se recomienda su uso en personas que sufren Alzheimer.

El estrés es nefasto para la memoria; algunos de los estudios realizados muestran cómo las hormonas del estrés afectan negativamente al hipocampo, estructura clave del cerebro límbico implicada en la memoria a largo plazo. Es frecuente constatar dificultades con la memorización en épocas de estrés. El aceite esencial de romero (en realidad, cualquiera de los tres quimiotipos servirá) es muy interesante para estos períodos.

El aceite esencial de romero verbenona está especialmente indicado para fortalecer y equilibrar el sistema nervioso. Aporta fortaleza y asienta la voluntad. Según Rudolf Steiner, padre de la antroposofía, permite la incorporación del Ser.

Es útil para las personas introvertidas, para afirmarse y confiar en uno mismo. Promueve la autoaceptación y la autoestima. Es un potente antidepresivo y un excelente equilibrador de las emociones. Ayuda a desactivar actitudes negativas y destructivas.

LO USO CUANDO

- Necesito reforzar mi voluntad.
- Me desconecto de mi cuerpo.
- Mi memoria me falla.
- Deseo cortar con hábitos negativos.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Falta de confianza:* laurel, mandravarotra, mirra.
- *Depresión nerviosa:* albahaca exótica, laurel, limón, mandravarotra, menta bergamota,

- palo de rosa.
- *Memoria deficiente*: albahaca exótica, mandravarotro.

Tomillo blanco

- **Nombre científico**: *Thymus mastichina*.
- **Moléculas principales**: 1,8 cineol, linalol.
- **Principales familias bioquímicas**: óxidos terpénicos, monoterpenoles.
- **Órgano secretor**: sumidades florecidas.
- **Actividad general**: tónico y estimulante.
- **Principales propiedades**: anticatarral, expectorante, regulador nervioso, inmunoestimulante, neurotónico, energizante, antidepresivo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: baja inmunidad, cansancio nervioso, depresión, letargia.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo.

El tomillo blanco es una planta endémica de la península Ibérica; por eso a veces es conocido como «tomillo español». En algunas regiones lo llaman «mejorana silvestre», pero no se debe confundir con la mejorana (*Origanum majorana*). En Portugal lo llaman «*bela luz*».

Aunque la planta tiene cierto parecido con el tomillo vulgar, su aroma en cambio es muy diferente. El aceite esencial nos invita, con su característico olor de eucalipto (debido a la presencia del eucaliptol), a respirar profundamente. Al igual que todos los aceites esenciales que contienen eucaliptol, favorece la concentración, refresca la mente y aleja pensamientos negativos.

Es muy útil para liberar los recursos vitales —realmente notamos ese efecto liberador cuando lo respiramos—. Se puede utilizar para transitar momentos difíciles como puede ser una separación. Nos aporta cierto equilibrio emocional, sobre todo en caso de falta de confianza en uno mismo o de fragilidad afectiva.

Su aroma es muy reconfortante, nos arropa y tiene un efecto protector que notaremos especialmente en el plexo solar.

Me parece un aceite esencial *made in Spain* muy interesante que merece la pena descubrir y adoptar.

LO USO CUANDO

- Necesito reforzar mi autoconfianza.
- Necesito sentirme mimada.
- Busco un aroma que me haga sentir bien inmediatamente.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Falta de confianza*: laurel, mandravarotro, romero verbenona.
- *Concentración*: albahaca exótica, laurel, limón.
- *Defensas bajas*: limón, laurel, mandravarotro, palo de rosa.

Esencias de los cítricos: alegría tranquila y calma profunda

¿Por qué no subirse a una rama? Allí está la fruta.

WILL ROGERS

Se denominan «cítricos» los frutos de los vegetales del género *Citrus*: naranjos, limoneros, mandarinos, pomelos..., todos ellos pertenecientes a la familia de las rutáceas. Son habituales de las costas mediterráneas, donde se han aclimatado perfectamente.

Los cítricos son originarios del sudoeste de Asia. Algunas fuentes mencionan los bosques del Himalaya, China y la India. Según parece, empezaron a cultivarse en el siglo IV a. C. y fueron introducidos en Europa por los árabes.

Las naranjas se asocian equivocadamente con las «manzanas de oro» del jardín de las Hespérides de la mitología griega, pero hoy se sabe que por aquellas épocas el naranjo todavía no había llegado a Europa. Sin embargo, en perfumería las notas hespérides siguen refiriéndose a las esencias de cítricos.

La esencia de los cítricos se encuentra atrapada en unas minúsculas bolsitas situadas en la cáscara del fruto. Se extrae por presión a través de unos procesos mecánicos. Todas las esencias de cítricos son particularmente sensibles a la oxidación y deben protegerse de la luz para preservar sus propiedades.

Estas esencias son muy recomendables para la gestión del estrés. Están compuestas principalmente por limoneno. Estudios recientes han demostrado la acción ansiolítica del limoneno y concluyen de manera favorable en su uso para tratar la ansiedad y depresiones.

El aroma de las esencias de cítricos es especialmente alegre, aporta frescura y buen humor. Nos conecta con el momento presente, con la niñez y con la capacidad de abrirse y conectar con los demás. Es ideal para aligerar ambientes cargados o aromatizar de forma agradable los espacios de vida comunitaria o las salas de reuniones.

También existen aceites esenciales provenientes de la hoja de algunos cítricos, por ejemplo del naranjo amargo (*petitgrain* en francés), el bergamoto, el mandarino, el combava o el limonero. La composición bioquímica de estos aceites esenciales es muy diferente de la de las esencias extraídas de las cáscaras de sus frutos. En las hojas solemos encontrar una gran cantidad de esteres cuyas propiedades son calmantes, relajantes y sedantes.

Elegiremos estos aceites esenciales siempre que aparezcan trastornos del sueño, para alejar los miedos, los estados depresivos o la falta de confianza en uno mismo.

Bergamota

- **Nombre científico:** *Citrus bergamia*.
- **Moléculas principales:** limoneno, acetato de linalilo, linalol.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos, ésteres, monoterpenoles.
- **Órgano secretor:** cáscara.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** calmante y relajante nervioso, ansiolítico, lipolítico, digestivo, laxante suave.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** ansiedad, desánimo, mal humor, negatividad, depresión.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no tomar por vía oral en caso de tratamiento anticoagulante; no utilizar puro en la piel; no exponerse al sol después de su uso.

La esencia de bergamota suele venir de Italia, aunque también se cultiva en Costa de Marfil. Entra en la composición de muchos perfumes frescos, especialmente veraniegos.

Al igual que todos los *Citrus*, su aroma aporta alegría y buen humor a la vez que favorece ambientes relajados.

Esta esencia se usa principalmente con difusor, y me parece especialmente adecuada para difundir en el trabajo y favorecer así una comunicación no violenta, ya que ayuda a mantener el equilibrio nervioso. Es además un buen antiséptico aéreo (al igual que todos los cítricos).

Recientes estudios han demostrado las propiedades antidepresivas de la bergamota (junto con la lavanda). Es especialmente interesante para los que sufren ansiedad y que se encuentran atrapados en pensamientos negativos. Asimismo, la esencia de bergamota es de gran ayuda cuando uno desea romper con dependencias (tabaco, alcohol, comida, etc.).

LO USO CUANDO

- Quiero purificar y aromatizar el ambiente.
- Quiero despertar alegría y buen humor.
- Deseo evitar broncas.
- Para favorecer una buena comunicación.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Depresión:* flor de azahar, lavanda, limón, mandarina.
- *Irritabilidad, mal humor:* limón, mandarina, pomelo.

Limón esencia

- **Nombre científico:** *Citrus limonum*.
- **Moléculas principales:** limoneno.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos.

- **Órgano secretor:** cáscara.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** regulador de las funciones hepáticas, digestivo, antiinfeccioso, antiviral, fluidificante sanguíneo, ansiolítico.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** trastornos digestivos, ansiedad, desánimo, depresión.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no tomar por vía oral en caso de tratamiento anticoagulante; no utilizar puro en la piel; no exponerse al sol después de su uso.

La esencia de limón desprende un aroma fresco, limpio, luminoso y chisposo que seduce inmediata y unánimemente. Aporta alegría y buen humor, limpia los ambientes energéticamente cargados y favorece el buen entendimiento y la cooperación. Al igual que todas las esencias de cítricos, el limón nos conecta con la alegría propia de los niños, nos ubica en el momento presente y nos relaja de manera muy profunda.

La esencia de limón es indispensable en nuestro botiquín familiar. Es particularmente útil para la gestión del estrés cuando aparece agresividad, mal humor o irascibilidad. También servirá para todas aquellas personas que se sienten desanimadas, deprimidas o asaltadas por la ansiedad. Por otro lado, es un remedio eficaz para combatir los trastornos digestivos, especialmente si estos están relacionados con el estrés.

LO USO CUANDO

- Quiero purificar y aromatizar el ambiente.
- Necesito estar concentrada.
- Mi sistema inmunitario falla.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Ansiedad, desánimo o depresión:* mandarina, naranjo amargo, palo de rosa, pomelo.
- *Irritabilidad, mal humor:* albahaca exótica, mandarina, pomelo.

Mandarina esencia

- **Nombre científico:** *Citrus reticulata*.
- **Moléculas principales:** limoneno, y-terpineno.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos, cumarinas.
- **Órgano secretor:** cáscara.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** calmante nervioso, sedante, digestivo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** insomnio, ansiedad, angustia, irritabilidad, nerviosismo, desánimo, depresión, desórdenes digestivos de origen nervioso, taquicardia, palpitaciones.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no tomar por vía oral en caso de tratamiento anticoagulante; no utilizar puro en la piel; no exponerse al sol después de su uso.

La esencia de mandarina también trae alegría y buen humor, y facilita la apertura hacia los demás y la comunicación. Nos ayuda a romper barreras, y por unos instantes volvemos a ser niños abiertos y disponibles. Su inconfundible aroma nos arropa y reconforta inmediatamente. Es frecuente conectar con nuestra niñez y con los recuerdos de aquellos tiempos.

En la esencia de mandarina encontramos una pequeña cantidad de antranilato de metilo, un potente ester nitrado con una fuerte acción sedante. De todas las esencias de *Citrus* extraídas de la cáscara del fruto, es el único que posee esta propiedad.

Esta esencia resulta muy útil para calmar los nervios y en caso de hiperactividad.

LO USO CUANDO

- Quiero favorecer un ambiente distendido, tener una mente abierta y una comunicación fluida.
- Quiero calmar estados nerviosos o de desánimo.
- Para alejar pensamientos negativos.
- Me apetece sentirme como una niña capaz de maravillarse con todo.
- En reuniones de grupo.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Ansiedad, nerviosismo, irritación*: lavanda, limón, pomelo, ylang ylang.
- *Insomnio*: lavanda, mejorana, naranjo amargo.
- *Reuniones de trabajo*: bergamota, limón, palo de rosa, pomelo.

Mandarino (hoja)

- **Nombre científico**: *Citrus reticulata*.
- **Moléculas principales**: antranilato de metilo, y-terpineno, limoneno.
- **Principales familias bioquímicas**: esteres nitrados, monoterpenos.
- **Órgano secretor**: hoja.
- **Actividad general**: calmante y relajante.
- **Principales propiedades**: calmante nervioso, hipnótico, ansiolítico, antiespasmódico.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: insomnio severo, ansiedad, angustia, nerviosismo, fobias, depresión, taquicardia, palpitaciones.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

El aceite esencial de hojas de mandarino es poco conocido en aromaterapia, pero es interesante mencionarlo por sus extraordinarias propiedades sedantes —incluso hipnóticas— que le otorga la más que notable presencia de antranilato de metilo (50%). Cabe destacar igualmente su eficacia con muy pequeñas cantidades.

El aceite esencial de mandarino (hoja) en particular es beneficioso para los que padecen grandes fobias (miedo a volar, agorafobia, claustrofobia...) y para aquellos que sufren de insomnio severo.

Su aroma no es especialmente agradable, así que, para usos por vía olfativa y para calmar los miedos intensos o en situaciones ansiogénicas, será mejor que lo usemos con otros aceites esenciales.

LO USO CUANDO

- Tengo que viajar en avión.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Crisis de pánico, miedos intensos, ataques de nervios*: lavanda, manzanilla romana, naranja amargo (hoja).
- *Insomnio*: debido a su acción hipnótica, no es realmente necesario combinarlo con ningún otro aceite esencial.

Naranja amargo (hoja)

- **Nombre científico**: *Citrus aurantium ssp amara*.
- **Moléculas principales**: acetato de linalilo, linalol.
- **Principales familias bioquímicas**: ésteres, monoterpenoles.
- **Órgano secretor**: hoja.
- **Actividad general**: calmante y relajante.
- **Principales propiedades**: antiinflamatorio, antiespasmódico, calmante y reequilibrante nervioso; sedante, antidepresivo, regenerador y revitalizante cutáneo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: contracturas y tensiones musculares, taquicardia, palpitaciones, arritmias, asma nervioso, afecciones dermatológicas (eccemas, psoriasis), insomnio, angustia, ansiedad, depresión nerviosa, duelos, miedos, nerviosismo, pena, tristeza.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en niños menores de tres años.

El aceite esencial de naranja amargo (hoja) es rico en ésteres y tiene una marcada acción calmante y equilibradora sobre el sistema nervioso autónomo. El valor terapéutico de este aceite esencial es uno de los más elevados para tratar casos de distonía neurovegetativa. Las indicaciones terapéuticas son muy similares a las de la mejorana, pero los dos aceites esenciales son muy diferentes a nivel bioquímico.

Su aroma recuerda ligeramente al del aceite esencial de azahar, aunque es menos delicado. Acompaña y apacigua, calma y relaja, consuela los corazones heridos y solitarios.

El aceite esencial de naranja amargo es indispensable en épocas difíciles de la vida, cuando nos enfrentamos a alguna adversidad que causa miedo o ansiedad excesiva, o es emocionalmente desestabilizadora. Se recomienda en las crisis de la mitad de la vida (alrededor de los cuarenta) y sobre todo para las mujeres que viven un giro importante o se cuestionan su vida. Es especialmente útil cuando perdemos la confianza en nosotros mismos y la autoestima.

Ofrece alivio rápido cuando se sufren tensiones musculares de origen nervioso, en particular en la zona de la nuca y hombros, zona muchas veces afectada cuando se vive un conflicto entre lo

que sentimos y lo que pensamos.

- *Nota:* puede sustituir a la lavanda en caso de insomnio o trastornos del sueño.

LO USO CUANDO

- Surgen miedos de todo tipo.
- Me duelen las cervicales (junto con albahaca exótica).
- Busco una alternativa a la lavanda.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Crisis de la mitad de la vida:* incienso, flor de azahar, mirra.
- *Depresión, ansiedad:* incienso, flor de azahar, lavanda, mirra, palo de rosa.
- *Fobias:* incienso, flor de azahar, laurel, manzanilla romana, mirra, mandarino (hoja).

Pomelo

- **Nombre científico:** *Citrus paradisi*.
- **Moléculas principales:** limoneno.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos.
- **Órgano secretor:** cáscara.
- **Actividad general:** estimulante y tonificante.
- **Principales propiedades:** antiséptico aéreo, tónico nervioso, antidepresivo, ansiolítico, lipolítico, adelgazante, desintoxicante, depurativo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** angustia, ansiedad, depresión nerviosa, miedos, nerviosismo, pesimismo, mal humor, cansancio, sobrepeso.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del embarazo; no tomar junto con medicamentos; no tomar junto con anticoagulantes; no usar antes de exponerse al sol, es fotosensible; no aplicar puro en la piel, es irritante.

La esencia de pomelo es muy interesante en difusión. Su aroma es sumamente agradable y suele ser muy bien acogido. Es un excelente complemento de la bergamota, mandarina y limón, con los cuales combina de manera maravillosa.

Su aroma recuerda mucho al de la naranja dulce, con el que se confunde a veces. Despierta buen humor y alegría al igual que todos los cítricos. Es muy refrescante y burbujeante.

Me parece especialmente interesante en la gestión del estrés para las personas que tienden a engordar. Es, junto al limón, un perfecto complemento para controlar el peso. Unos estudios recientes han demostrado que basta oler esencia de pomelo para activar mecanismos que favorecen el adelgazamiento.

Aparte de ayudarnos a deshacernos de esos kilos de más, la esencia de pomelo también nos libera del peso de los pensamientos negativos.

Me gusta pensar que el nombre en latín, *Citrus paradisi*, no es del todo casual. El pomelo

nos conecta con un estado paradisíaco que podemos entrever permaneciendo en el presente.

LO USO CUANDO

- Hay mal humor y mal ambiente.
- En combinación con bergamota y limón, para un perfume de ambiente refrescante.
- Quiero estimular la concentración.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Curas de adelgazamiento:* limón.
- *Crear ambientes distendidos:* bergamota, limón, mandarina.
- *Depresión, ansiedad:* bergamota, mandarina, palo de rosa.
- *Pesimismo:* albahaca exótica, bergamota, flor de azahar, limón.

Esencias de las flores: paz amorosa

Las flores nunca huelen para ellas mismas, sino siempre para alguien.

RYSZARD KAPUSCINSKI

Existen numerosos simbolismos en relación con las flores según las culturas. La flor se asocia con el espíritu y, más habitualmente, con el alma y sus sentires. Representa lo sutil, lo femenino, la perfección, lo bello y efímero, pero también es símbolo del ciclo vital y, en ese sentido, de lo que se perpetúa.

Las flores acompañan todos los momentos importantes de la vida humana, y son mensajeras del amor y del respeto, a veces del perdón. Nos dan la bienvenida, ornamentan los momentos felices y traen consuelo en los dolorosos. Recibimos las flores como un regalo especial y, muchas veces, son la expresión de lo que las palabras no pueden transmitir.

Hay pocos aceites esenciales de flores. Algunas de ellas son muy delicadas y no resisten las temperaturas elevadas que se alcanzan durante el proceso de destilación por corriente de vapor. Es el caso del jazmín, del cual se obtiene un absoluto (ver más adelante).

Los aceites esenciales de flores están muy indicados en caso de estrés psicológico, y en este sentido forman parte de auténticos perfumes terapéuticos. Acompañan momentos dolorosos y apaciguan emociones intensas. Serenan nuestros corazones, nos devuelven la armonía y la paz interior.

Flor de azahar - Neroli

- **Nombre científico:** *Citrus aurantium* op hoja.
- **Moléculas principales:** linalol, limoneno.
- **Principales familias bioquímicas:** monoterpenos, monoterpenoles.
- **Órgano secretor:** flor.
- **Actividad general:** tónico y estimulante.
- **Principales propiedades:** ansiolítico, antidepresivo, neurotónico.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** depresión, hipersensibilidad, falta de confianza en uno mismo, miedo escénico y otros miedos, falta de motivación, duelo, rupturas y separaciones, taquicardia, arritmia.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del

embarazo y en niños menores de tres años.

El naranjo amargo (*Citrus aurantium*) es un pequeño arbusto, probablemente originario de China, introducido en Europa por los árabes alrededor del año 1000. Era conocido por sus propiedades terapéuticas, sobre todo por su acción antiespasmódica y digestiva.

La fragancia del neroli es muy preciada en perfumería. María Ana Orsini (1642-1722), princesa de Nerola (Roma), perfumaba sus guantes con esta esencia, a la que le dio el nombre «neroli» en homenaje a su tierra.

El naranjo amargo contiene esencias en todos sus órganos, hojas, flores, cáscara de los frutos, corteza, madera. Proporciona dos aceites esenciales y una esencia. Uno de los aceites proviene de la destilación por corriente de vapor de las hojas (*petitgrain*) y el otro, de la flor (*neroli*). La esencia se extrae de la cáscara de la naranja amarga directamente por expresión (prensado). Los tres productos aromáticos son particularmente interesantes para la gestión del estrés. Los tres actúan de manera directa sobre el sistema nervioso, aunque de forma distinta.

El aceite esencial de flor de azahar es tónico y estimulante gracias a la presencia de alcoholes neurotóxicos.

El perfume embriagador y femenino de la flor de azahar es exaltante y despierta pasión. Su aceite esencial evoca pureza e inocencia, a la vez que nos inspira y nos devuelve la alegría perdida. Puede ser euforizante. Contrariamente a lo que uno puede pensar, el aceite esencial de flor de azahar no es sedante, sino que dinamiza e invita a la acción, al movimiento y hace circular la energía bloqueada en el plexo cardíaco, abriéndolo.

Es muy beneficioso en algunas situaciones difíciles, tales como los procesos de duelo, divorcios y siempre que haya un shock afectivo. Es un auténtico bálsamo para el alma y para el corazón.

El aceite esencial de flor de azahar resulta muy útil para las personas tímidas, solitarias, muy sensibles e hiperreactivas. Aporta confianza en uno mismo y valor, sobre todo en aquellos que tienen miedo a exponerse o a hablar en público.

Los que necesitan inspiración creativa encontrarán también un gran aliado en este maravilloso aceite esencial.

Las mujeres desconectadas de su feminidad y de su sexualidad podrían beneficiarse del aceite esencial de flor de azahar combinándolo con ylang ylang y jazmín.

La combinación con ylang ylang es igualmente interesante cuando uno sufre trastornos del ritmo cardíaco relacionados con estrés y desequilibrios emocionales.

LO USO CUANDO

- Me siento desmotivada.
- Siento aburrimiento y hastío.
- Estoy triste y deprimida.
- Quiero llevar un perfume 100% natural.

COMBINACIONES INTERESANTES

El aceite esencial de neroli es suficientemente potente para plantear un uso único. Sin embargo, podemos reforzar su acción con otros aceites esenciales. Estas sinergias constituyen auténticos perfumes terapéuticos:

- Con naranjo amargo (hoja) y naranjo amargo (cáscara).
- Con ylang ylang o con jazmín y rosa.

Jazmín absoluto

- **Nombre científico:** *Jasminum grandiflorum* o *Jasminum officinale*.
- **Moléculas principales:** acetato de bencilo, benzoato de bencilo.
- **Principales familias bioquímicas:** ésteres.
- **Órgano secretor:** flor.
- **Actividad general:** calmante y relajante.
- **Principales propiedades:** antidepresivo, sedante, calmante, ansiolítico, tónico sexual, afrodisíaco.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** depresión, ansiedad, insomnio, tensión nerviosa, falta de deseo sexual, frigidez, impotencia.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante el embarazo y en niños menores de tres años. Uso reservado a la vía externa.

El jazmín es un pequeño arbusto originario del oeste del Himalaya. Lo encontramos en varios puntos del planeta, y China es uno de los más grandes productores. Crece bien en las costas mediterráneas, y Grasse (Francia) ha sido uno de los más importantes centros productores de esencia de jazmín desde mediados del siglo XVII.

La flor, llamada «reina de la noche», exhala generosamente su embriagador perfume al anochecer. Es símbolo de belleza, esperanza, felicidad y amor. En numerosas culturas asiáticas se considera una ayuda para elevarse espiritualmente.

Su delicada flor no resiste la destilación por arrastre de vapor. Es necesario entonces utilizar solventes para extraer los componentes aromáticos del jazmín. El producto obtenido se llama «absoluto». Es de los pocos absolutos permitidos y utilizados en aromaterapia, pero no es apto para un uso por vía oral, ya que quedan trazas del solvente utilizado.

El aroma de jazmín es euforizante, nos eleva, nos arroja, nos lleva de viaje y nos saca de estados apáticos. Nos recuerda las noches de verano bajo un cielo estrellado, momentos intensos y felices. Sin lugar a dudas, su perfume no nos deja indiferentes. ¡Incluso puede que nos enamore!

Es particularmente interesante para salir de estados depresivos, letárgicos y siempre que haya hastío, sentimiento de impotencia y desgana. Invita a la acción, nos anima y nos motiva, despierta la alegría y realmente nos hace sentir mejor de forma muy rápida. Es especialmente útil para los que carecen de confianza en sí mismos y tienen baja autoestima.

LO USO CUANDO

- Preparo un perfume terapéutico para alejar tristeza y pena (junto con flor de azahar y rosa de Damasco).

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Bloqueo mental*: menta bergamota, mirra.
- *Depresión, tristeza, desánimo*: flor de azahar, incienso, mandarina, mirra, rosa de Damasco.
- *Falta de deseo sexual, frigidez*: palo de rosa, ylang ylang.
- *Falta de confianza en uno mismo*: incienso, flor de azahar, mirra, rosa.

Lavanda

- **Nombre científico**: *Lavandula angustifolia*.
- **Moléculas principales**: acetato de linalilo, linalol.
- **Principales familias bioquímicas**: esteroides, monoterpéneos.
- **Órgano secretor**: flor.
- **Actividad general**: calmante y relajante.
- **Principales propiedades**: antiespasmódico potente, calmante, sedante, relajante, antiinflamatorio, antiséptico, cicatrizante.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: insomnio, nerviosismo, angustia, ansiedad, afecciones dermatológicas (eccemas).
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: ninguna.

La lavanda crece de forma natural a una altitud de mil metros. La encontramos en su estado silvestre en Francia, Italia y España. Hoy en día se cultiva en muchos países a partir de los setecientos metros de altitud. La altitud incide drásticamente en el perfume de las flores y, en consecuencia, en el aroma de su aceite esencial. Cuanta más altura sobre el nivel del mar, más luz, más finura y delicadeza percibimos.

Pasear por los campos de lavanda provenzales es ciertamente una experiencia inolvidable. Acercarse a la planta, observar las tonalidades de azules, es un prelude al olfateo de su característico aroma.

El mejor momento para recorrer cualquier ruta de la lavanda es a mediados de julio. Siempre que puedo, hago un peregrinaje hasta Sault, en la Provenza francesa, para caminar por los campos de lavanda en flor. Allí me sumerjo en un mar de lavandas y lavandines, disfruto del silencio que solo las miles de abejas rompen, mi nariz se activa y busca en el aire ese discreto pero inconfundible perfume. Pasearse por los campos de lavanda nos conecta con el presente y nos une profundamente a la naturaleza, tiene un efecto liberador y nos llena el corazón de felicidad.

Oler un aceite esencial de lavanda de calidad es algo muy especial y placentero. Sentimos algo parecido a la ternura, esa misma que inspiran las mamás cuando acunan a sus bebés. No es casual que se asocie la lavanda a la madre y que se recomiende para dar masajes a los bebés, no solo para calmarlos, sino también para alimentar el vínculo materno-filial.

El aceite esencial de lavanda se ha considerado casi una panacea, y es que realmente este completo y complejo aceite esencial tiene muchas propiedades terapéuticas.

Aquí destacaremos sus extraordinarias cualidades como calmante del sistema nervioso. También cabe mencionar la eficacia del aceite esencial de lavanda para tratar algunos problemas dermatológicos que tienden a agravarse en situaciones de estrés, por ejemplo, el eccema y la

psoriasis.

Las personas nerviosas, irritables, los que padecen tensión crónica y los hiperestresados agradecerán la profunda relajación que procura un baño o un masaje con este aceite esencial (siempre y cuando les guste su aroma).

Las almas sensibles y emotivas también se beneficiarán de su efecto armonizador y equilibrador. Es muy útil para liberar el plexo solar, frecuentemente bloqueado cuando nos estresamos de forma excesiva.

La lavanda tal vez sea más adecuada para las mujeres y el lavandín (*Lavandula x burnatii súper*) para los hombres. Pero ambos resultan útiles cuando el sueño no llega o cuando nos desvelamos a media noche sin poder volver a dormirnos.

NOTA ACLARATORIA ACERCA DE LAS «LAVÁNDULAS»

Es frecuente que haya confusión entre la lavanda, el espliego macho y el lavandín. Sin embargo, aunque son plantas «hermanas», no se deben confundir sus aceites esenciales.

También es fundamental fijarse en la procedencia del aceite esencial. Para disfrutar de todas sus propiedades y cualidades energéticas, es importante elegir uno procedente de Francia.

- **El espliego macho** (*Lavandula spica*) crece en abundancia en las zonas costeras del Mediterráneo a una altitud entre setecientos y ochocientos metros. Su aceite esencial es muy diferente del que se extrae de la lavanda; el aroma es alcanforado y no tiene la suavidad característica de la lavanda. Contiene una importante cantidad de óxidos (1,8-cineol), es rico en monoterpenoles y cuenta con una pequeña cantidad de cetonas (alcanfor). Se usa para tratar infecciones respiratorias y como antiveneno, sobre todo para picaduras de avispas, medusas o mordeduras de serpientes. Es también muy eficaz para tratar quemaduras, pues es un excelente cicatrizante y calma el dolor rápidamente.
- **El lavandín** (*Lavandula hybrida*) es hijo del encuentro natural de la lavanda con el espliego macho. La composición bioquímica de su aceite esencial está muy próxima a la de la lavanda, sobre todo en la variedad llamada «súper». El lavandín es una planta estéril reproducida por esquejes. El 80 % de los cultivos se dedica a la variedad Grosso, pero las variedades súper y Abrial son las que usamos en aromaterapia. El aroma del lavandín súper es el que se acerca más al de la lavanda, por eso con frecuencia se confunden.

El lavandín es una interesante y económica alternativa al aceite esencial de lavanda. Lo usaremos en caso de trastornos del sueño y siempre que necesitemos relajarnos, desconectar y evadirnos de nuestro estresante día a día. Las personas que sufren tensiones musculares agradecerán un masaje con unas pocas gotas. Es el aceite esencial ideal para tomar un baño relajante y reconfortante, o para usar en un difusor cuando llegamos a casa después de un día agotador.

La lavanda es uno de los aceites esenciales más estudiados tanto a nivel clínico como científico. Investigaciones recientes han mostrado la acción ansiolítica y antidepresiva de este aceite esencial.

Es también un aceite esencial muy interesante para las personas mayores, en particular para las que sufren demencia senil.

LO USO CUANDO

- Me desvelo y no puedo volver a dormir.
- Quiero relajarme.
- Siento añoranza.
- Quiero desconectar la mente.
- Noto una sensación de nudo en el plexo solar.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Insomnio*: mandarina, mejorana, naranjo amargo.
- *Angustia*: incienso, mandarina, manzanilla romana, naranjo amargo.
- *Depresión*: bergamota, incienso, mandarina, naranjo amargo.
- *Relajación*: albahaca exótica, mandarina, menta bergamota, naranjo amargo, palo de rosa.

Manzanilla romana

- **Nombre científico**: *Chamaemelum nobilis*.
- **Moléculas principales**: angelato de isobutilo, angelato de isoamilo.
- **Principales familias bioquímicas**: esteroides.
- **Órgano secretor**: flor.
- **Actividad general**: calmante y relajante.
- **Principales propiedades**: calmante del sistema nervioso, sedante, preanestésico, antiinflamatorio, antiespasmódico, tónico digestivo.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: agresividad, irritabilidad, insomnio, nerviosismo, emotividad, shock emocional, ataques de nervios, ataques de pánico, ansiedad, trastornos digestivos de origen nervioso, pesadillas.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: no usar durante los tres primeros meses del embarazo.

La manzanilla romana es bien conocida por los que padecen trastornos digestivos o nerviosos. La pequeña flor nos recuerda al sol brillante y radiante; no en vano los egipcios la dedicaban a Ra, el dios del sol.

La planta sintetiza una escasa cantidad de esencia, lo cual explica el elevado precio de este extraordinario y muy valioso aceite esencial. Su aroma es muy intenso, dulzón y acidulado hasta el punto de hacernos salivar. En un primer momento, podría despertar euforia, pero si prolongamos la olfacción, notaremos rápidamente su fuerte acción sedante.

La primera vez que olí este aceite esencial sentí cómo una agradable energía recorría mi columna vertebral. Fue una sensación de intensa felicidad, y, aunque no se repite siempre que lo uso, sí que me reconecta con una inocente y profunda alegría. Personalmente me siento como un rayo de sol que acaricia mi piel en verano.

Este aceite esencial posee numerosas propiedades y es en particular interesante para las personas que viven el estrés con muchos nervios, con desórdenes del sueño, trastornos digestivos

y cierta irascibilidad. Lo recomendaría a personas hipersensibles que se sienten fácilmente deprimidas. También sugeriría su uso cuando llega el invierno y nos afecta la falta de luz.

Asimismo, el aceite esencial de manzanilla romana está indicado para aquellos que padecen problemas dermatológicos de origen nervioso, como eccemas o psoriasis, los cuales suelen agravarse en épocas de estrés.

Su acción calmante sobre el sistema nervioso central es tan marcada que se puede usar incluso para preanestesiarse. Resultará muy útil para gestionar el estrés causado por cualquier tipo de intervención quirúrgica.

El elevado precio de este aceite esencial no debe ser un impedimento para su uso, ya que necesitaremos ínfimas cantidades para beneficiarnos de todas sus propiedades.

Es importante tener en cuenta su potente aroma, que suele ocupar mucho espacio cuando lo mezclamos con otros aceites esenciales.

LO USO CUANDO

- Noto una sensación de nudo en el plexo solar.
- Tengo que viajar en avión.
- Me siento muy nerviosa.
- Me siento triste y deprimida.
- Hace mal tiempo varios días seguidos.

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Ataques de pánico, estado de shock, crisis nerviosa*: lavanda, mandarino (hoja), menta bergamota, naranjo amargo (hoja).
- *Agresividad, irascibilidad*: flor de azahar, lavanda, mandarina cáscara, mejorana.
- *Insomnio*: lavanda, mandarina (cáscara).
- *Problemas dermatológicos (eccemas, psoriasis)*: incienso, lavanda, naranjo amargo, mirra.
- *Depresión estacional (falta de luz solar)*: lavanda, menta bergamota, naranjo amargo (hoja), palo de rosa, tomillo blanco.

Rosa de Damasco

- **Nombre científico**: *Rosa damascena*.
- **Moléculas principales**: citronelol, geraniol, nerol.
- **Principales familias bioquímicas**: monoterpenoles.
- **Órgano secretor**: pétalos.
- **Principales propiedades**: tónico general, neurotónico, antiinfeccioso, antidepresivo, ansiolítico.
- **Indicaciones (en relación con el estrés)**: depresión nerviosa, ansiedad, tristeza, melancolía.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso**: ninguna.

El aceite esencial de rosa ilustra perfectamente el problema que encontramos a veces cuando uno

se empeña en buscar una relación entre la estructura del aceite esencial, es decir, su composición bioquímica, y su actividad. La rosa de Damasco destaca por algunas de sus propiedades terapéuticas (es antibacteriana, alivia el dolor de cabeza y las náuseas), pero es ante todo un bálsamo para el alma. Su aceite esencial es pura magia, y es a través de su aroma y de su vibración cuando los mayores beneficios se manifiestan.

La rosa es una flor altamente simbólica, probablemente presente en el mundo desde hace millones de años. Se sabe que se empezó a cultivar en China hace unos cinco mil años y en Europa, unos dos mil. Era especialmente apreciada por los egipcios y los romanos, quienes adornaban ceremonias, banquetes y festejos con guirnaldas y ramos de rosas; incluso se «bañaban» literalmente con sus pétalos haciéndolos llover sobre sus cabezas.

La rosa es la reina de las flores, se ofrece como símbolo de amor y acompaña todos los grandes momentos de la vida humana: nacimientos, bodas, aniversarios, entierros... Se la asocia también con divinidades femeninas: Afrodita para los griegos o Venus para los romanos; Lashkmi en la India, y en nuestra sociedad cristiana, con la Virgen María.

Al parecer, el primer aceite esencial destilado según el método actual, o casi, fue el de la *Rosa centifolia*. El médico persa Avicena aportó una mejora al tipo de alambique entonces utilizado para extraer las esencias de las plantas aromáticas y consiguió de esa forma obtener un producto mucho más puro: el aceite esencial había nacido.

Cabe destacar que el característico aroma de la rosa se debe a tan solo el 1% del peso molecular total representado por unos 127 compuestos. Ese 1% constituye casi el 70% del olor, mientras que el citronelol —presente mayoritariamente— solo representa el 4,3% del aroma. Se cree que el perfume de la rosa se debe principalmente a la presencia en ínfimas cantidades de dos moléculas: β -damascona y β -ionona.

Se destilan dos variedades de rosas, la rosa de mayo (*Rosa centifolia*) y la rosa de Damasco. En aromaterapia utilizamos esta última porque sus cualidades olfativas son mucho más interesantes. Se necesitan cuatro toneladas de pétalos para obtener un litro de su valioso aceite esencial. Se destila en su propio hidrolato.

Vamos a usar el aceite esencial de rosa de Damasco en momentos muy concretos, tales como separaciones o divorcios, duelos, depresiones, peleas, épocas de cambios, crisis personales; o transiciones importantes como la jubilación, dar a luz (*baby blues* o depresión posparto) y siempre que queramos romper con cualquier tipo de negatividad. La rosa nos ayudará cuando nos alejemos del amor, abre nuestro corazón al amor incondicional y a la belleza interior.

Su alto precio no debe ser un impedimento para utilizar el aceite esencial, pues vamos a necesitar pequeñísimas cantidades para notar sus beneficios. Además, podremos disfrutarlo por largo tiempo si lo diluimos previamente con aceite vegetal de jojoba, por ejemplo. En este caso, diluimos el aceite esencial (se suele vender en cantidades pequeñas, uno o dos mililitros) con ocho mililitros de aceite vegetal de jojoba; este será el aceite base que usaremos para que dure mucho más.

LO USO CUANDO

- Siento ansiedad.
- Necesito conectar con un sentimiento amoroso, gratitud, benevolencia y amabilidad.
- Quiero llevar un perfume que eleva mi espíritu y ensancha mi corazón.

COMBINACIONES INTERESANTES

El aceite esencial de rosa merece un gran respeto y su poder es tal que muchas veces sugiero usarlo solo; sin embargo, se pueden proponer sinergias en caso de depresión y en cuidados paliativos. Si realmente nos gusta su aroma, entonces mejor no mezclarlo con ningún otro.

- *Cuidados paliativos*: incienso, flor de azahar, manzanilla romana, ylang ylang.
- *Depresión*: flor de azahar, jazmín (absoluto), incienso.

Ylang Ylang Totum

- **Nombre científico:** *Cananga odorata*.
- **Moléculas principales:** germacreno D, beta-cariofileno, acetato de geranilo, benzoato de benzilo.
- **Principales familias bioquímicas:** sesquiterpenos, esteroides.
- **Órgano secretor:** flor.
- **Actividad general:** calmante y relajante.
- **Principales propiedades:** antiespasmódico, antálgico, antiinflamatorio, calmante y equilibrante nervioso, tónico sexual, afrodisíaco, hipotensivo, tónico cutáneo y capilar.
- **Indicaciones (en relación con el estrés):** distonía neurovegetativa, taquicardia, arritmia, hipertensión arterial, dolores profundos (especialmente en cuidados paliativos), cefaleas, tensión nerviosa, desequilibrios emocionales, insomnio, ansiedad, angustia, depresión, baja libido.
- **Contraindicaciones y precauciones de uso:** no usar durante los tres primeros meses del embarazo y en menores de tres años.

Conocida como la «flor de las flores», el ylang ylang es la hermosa y exótica flor de un árbol que puede alcanzar hasta treinta metros de altura en estado silvestre. Es originario de Filipinas, pero crece y se cultiva principalmente en Nosy Be, una pequeña isla de Madagascar, y en las islas Comores. También lo encontramos en Indonesia, Tahití, Java o en la isla de La Reunión. Es una flor de color verdoso o amarillo, carnosa y en forma de estrella con seis pétalos.

Su perfume voluptuoso y sensual simboliza el amor y los lazos matrimoniales. En Indonesia y Filipinas, las flores se utilizan para adornar el cabello de la novia, se esparcen en la cama nupcial y se ofrecen guirnaldas a veces mezcladas con jazmín.

El aceite esencial extraído de las flores se obtiene por destilación por corriente de vapor. En realidad, existen cinco aceites esenciales distintos en función del tiempo de destilación. Cada etapa de la destilación se conoce como «fracción» y se corresponde a momentos concretos durante los cuales aparece un número específico de moléculas. En perfumería, se utiliza la primera fracción, la más perfumada: a este aceite esencial se le llama «extra». En cambio, en aromaterapia conviene usar el llamado «totum», que recoge todas las fracciones y es mucho más interesante, terapéuticamente hablando.

El aroma del aceite esencial de ylang ylang es muy dulzón, penetrante e incluso invasivo, no siempre resulta agradable la primera vez que uno lo inhala. A veces, incluso puede provocar rechazo. A pesar de eso, merece la pena «domesticarlo», pues es un aceite esencial con un alto valor terapéutico que debería estar en nuestro botiquín aromático.

Está especialmente indicado para la mujer y para todos aquellos momentos en los cuales no se siente emocionalmente equilibrada. Es calmante y muy útil cuando nos invade la cólera, el enfado, el mal humor o la agresividad.

Es frecuente que el estrés crónico provoque inapetencia sexual, frigidez o impotencia. El aceite esencial de ylang ylang aumenta la libido tanto en mujeres como en hombres. Es altamente recomendable realizar un masaje aromático para reconectar con nuestra sexualidad. Las relaciones sexuales y los masajes son además uno de los mejores remedios para luchar contra el estrés, ya que favorecen la liberación de la hormona del amor, del contacto y de la recuperación: la oxitocina.

A otro nivel, el aceite esencial de ylang ylang nos ayuda a equilibrar los polos masculinos y femeninos, y a escuchar nuestros deseos profundos sin reprimirlos.

El ylang ylang da excelentes resultados cuando padecemos trastornos cardíacos relacionados con el estrés: arritmias, taquicardias o hipertensión.

Es uno de los principales aceites esenciales utilizados en cuidados paliativos; calma el dolor, reconforta y aporta calidez. Recientes estudios han comprobado su acción antidepresiva (junto con el aceite esencial de lavanda) y relajante.

LO USO CUANDO

- Me siento emocionalmente removida.
- Me siento desconectada de mi sexualidad.
- Quiero relajarme y deseo evadirme de la rutina.
- Quiero conectar con mi feminidad.
- Busco un perfume seductor, sensual, femenino... ¡y por supuesto natural!

COMBINACIONES INTERESANTES

- *Bienestar femenino*: flor de azahar, lavanda, jazmín, manzanilla romana, rosa de Damasco.
- *Depresión nerviosa*: flor de azahar, lavanda, mandarina (cáscara).
- *Inapetencia sexual (mujeres)*: flor de azahar, jazmín, palo de rosa, rosa de Damasco.
- *Inapetencia sexual (hombres)*: laurel, mandravarotra, palo de rosa, rosa de Damasco.
- *Tensión muscular*: albahaca exótica, lavanda.

Sugerencias aromáticas para aliviar los principales síntomas del estrés

Los efectos profundos solo se pueden obtener con composiciones individuales. Consecuentemente, estas pequeñas recetas no pueden aportar resultados definitivos, pero pueden mejorar y aliviar al individuo.

MARGUERITE MAURY, *Aromates et parfum, créateurs de jeunesse*

Estoy convencida de que en aromaterapia los mejores resultados se obtienen cuando los aceites esenciales se eligen en función de cada persona y del síntoma o síntomas que manifiesta. La aromaterapia, como cualquier terapia que merezca este nombre, debe tratar a la persona y no la enfermedad.

Las propuestas que vienen a continuación no dejan de ser sugerencias destinadas a orientar a quienes se acerquen al uso de los aceites esenciales para gestionar su estrés y volver a un estado de salud equilibrado y armonioso.

He argumentado las mezclas cuando me ha parecido útil. Mi consejo es que siempre que sea posibleelijamos entre los aceites esenciales cuyo aroma más nos atrae, pues nuestro olfato nos informa de lo que es apropiado para nuestro mayor bienestar.

Es cierto que cuando un aceite esencial nos provoca rechazo no quiere decir de entrada que no sea apropiado para nosotros; sin embargo, mi sugerencia es que no lo usemos... de momento.

La Olfactoterapia[®] es un método creado por el terapeuta francés Gilles Fournil, que se basa en el uso del aroma y de la vibración de los aceites esenciales para devolvernos nuestro equilibrio emocional y psicológico. El olfacterapeuta guía a su cliente en busca de aromas molestos (y también otros agradables) con el fin de liberar bloqueos que le impiden avanzar.

Mi propia experiencia me ha demostrado que el rechazo puede ser una valiosa información que nos indica que algo en nuestro inconsciente pide ser liberado.

Se puede realizar un sencillo ejercicio para reequilibrar lo que sea que esté en desarmonía. Cuando nos encontramos con un aceite esencial que nos molesta profundamente, sugiero que lo «domestiquemos». No es necesario olerlo más. Sencillamente vamos a llevarlo encima sin abrirlo, por ejemplo, lo podemos poner en el bolsillo, cogerlo con la mano de vez en cuando, dormir con él. Y pasado un tiempo podemos abrirlo y olerlo de nuevo. Si nos sigue molestando, repetimos el proceso y seguimos llevándolo en un bolsillo. Llegará un momento (el tiempo depende de cada persona) en el que el aroma del aceite esencial dejará de molestarnos. Entonces, podremos disfrutarlo siempre que nuestro olfato nos dé una señal afirmativa: «Me gusta».

Angustia, ansiedad, ataques de pánico

La angustia y la ansiedad son estados psicológicos parecidos. Sentimos una profunda sensación de inquietud, de peligro inminente, y aparece tan pronto como se va, aunque a veces puede durar más de lo que quisiéramos. La emoción vinculada a ambas es temor o miedo, y la crisis puede tener una causa de amenaza real o imaginada.

A veces los síntomas surgen durante el sueño. Las manifestaciones físicas habituales son taquicardia, transpiración intensa, dificultades para respirar y sensación de opresión en el pecho, nudo en el estómago y en la garganta, llanto.

El estrés crónico facilita la aparición de crisis de angustia también conocidas como ataques de pánico.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

Los aceites esenciales que mejor actúan contra las crisis de ansiedad son:

- Flor de azahar
- Incienso
- Jazmín (absoluto)
- Lavanda
- Mandarino (hoja)
- Manzanilla romana
- Mirra
- Naranja amargo (hoja)
- Palo de rosa
- Rosa de Damasco
- Ylang ylang

MI SUGERENCIA EN EL MOMENTO DE LA CRISIS:

Oler manzanilla romana o mandarino (hoja) (directamente del frasco) hasta que nos sintamos aliviados. La lavanda o la rosa de Damasco son otras posibilidades.

Si tenemos palpitaciones, aplicar 2 gotas de ylang ylang, 2 gotas de aceite vegetal en el pecho, o bien 2 gotas de flor de azahar puras.

Si estamos sujetos a este tipo de crisis, sugiero que llevemos siempre encima la mezcla que doy a continuación; es eficaz como rescatadora. En un frasco de 5 ml con gotero, mezclar:

- 1 ml de manzanilla romana
- 1 ml de lavanda
- 0,5 ml de mandarino (hoja)
- Completar con aceite vegetal de jojoba

Podremos oler directamente la mezcla y aplicar un par de gotas en las muñecas, en el plexo solar y en el pecho.

Esta mezcla nos arropa como una madre protectora (la lavanda se asocia con frecuencia a una madre cariñosa y consoladora), nos relaja y nos calma rápidamente gracias a la gran cantidad de esteres presentes tanto en la manzanilla romana como en la lavanda. Nos sentimos reconfortados como si nos dieran un abrazo tranquilizador. Es lo que más necesitamos. Notamos cómo nuestro ritmo cardíaco vuelve a la normalidad —gracias, en gran parte, al mandarino (hoja).

Tendremos cuidado en no abusar de esta fórmula: nos podría sumir fácilmente en un estado somnoliento. Sin embargo, si lo que buscamos es inducir el sueño, esta sinergia resultará apropiada.

Cuando la crisis ha pasado, y para prevenir una nueva, podemos preparar la siguiente mezcla para aplicar a diario.

En un frasco de 5 ml con gotero, mezclar:

- 5 gotas de palo de rosa
- 5 gotas de flor de azahar
- 5 gotas de bergamota
- Completar con aceite vegetal de jojoba

Aplicar un par de gotas en las muñecas, insistiendo en un punto situado por debajo del hueso pisiforme (punto llamado Shen Men en acupuntura) y un par de gotas en el plexo solar. Repetir hasta cinco veces al día.

Podemos realizar un suave masaje en las orejas con esta mezcla por la mañana y por la noche, nos ayudará a relajarnos.

Esta combinación ayuda a eliminar cualquier pensamiento ansiogénico (palo de rosa, bergamota), aporta calma, serenidad y confianza (flor de azahar), nos ayuda a reconectar con la alegría (bergamota y flor de azahar). Es una fórmula euforizante muy útil para desdramatizar.

Para volver a la esencia

Las crisis de angustia ocasionan un intenso sufrimiento y nos separan de nuestro Ser. Este es el «perfume terapéutico» que uso siempre que quiero volver a mi esencia y sentirme de nuevo en armonía:

- 5 gotas de aceite esencial de rosa de Damasco
- 5 gotas de aceite esencial de flor de azahar
- 3 gotas de absoluto de jazmín
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Lo aplico como un perfume y lo llevo siempre en el bolso. Cuando usas esta sinergia, sientes toda la belleza del mundo; aunque sea por un minisegundo, aunque ni siquiera seas consciente de ello, una parte de ti ya lo ha percibido y ya te está rescatando. Esta mezcla incide fuertemente en la confianza en uno mismo. La rosa de Damasco es el amor incondicional, el que necesitas con urgencia para volver a tu esencia, pues donde hay Amor, no puede haber miedo. La flor de azahar y el jazmín alejan el miedo y traen alegría.

Baja inmunidad

He comentado el efecto negativo que el cortisol puede tener a la larga sobre la inmunidad, y curiosamente también sabemos hoy, gracias a una nueva ciencia, la psiconeuroendocrinoinmunología, que los pensamientos —de nuevo ellos— pueden afectar negativamente a nuestro sistema de defensa.

Disponemos de muchos aceites esenciales para sostener nuestras defensas y es muy aconsejable recurrir sistemáticamente a ellos en épocas de estrés. Infecciones repetidas, como resfriados y herpes, son señales de una inmunidad deficiente que puede venir provocada por un estrés crónico.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

En casos de un bajón inmunitario, los aceites esenciales indicados son:

- Incienso
- Limón
- Mandravarotra
- Mejorana
- Palo de rosa
- Tomillo blanco

Para estimular nuestro sistema inmunitario, recomiendo la aplicación diaria de unas gotas de la siguiente mezcla:

- 1 ml de mandravarotra
- 1 ml de mejorana
- 1 ml de tomillo blanco
- 0,5 ml de incienso

Durante tres semanas, cada mañana y cada noche nos friccionamos los antebrazos con 6 gotas de esta mezcla. La combinación de esos cuatro aceites esenciales es además excelente para protegernos de pensamientos negativos.

Para reforzar nuestras defensas, también podemos tomar 2 gotas de esencia de limón biológico con un poco de miel o de aceite vegetal por la mañana y por la noche de lunes a viernes durante tres semanas. Además, el limón activa las funciones digestivas.

Baja libido

Demasiado estrés afecta negativamente a nuestra vida sexual. Es frecuente que notemos poco deseo sexual, sobre todo en el caso de las mujeres, y problemas de erección, en el caso de los hombres.

Aquí podemos ofrecer varias propuestas que serán unos excelentes remedios antiestrés, pues, para empezar, las relaciones sexuales son excelentes para luchar contra los efectos negativos del estrés. Si nos animamos y aprovechamos para añadir un baño y un masaje aromático a modo de preliminares, ¡tenemos ya ganada una gran batalla!

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

Los aceites esenciales especialmente indicados para aumentar la libido son:

- Flor de azahar
- Jazmín
- Menta bergamota
- Palo de rosa
- Rosa de Damasco
- Ylang ylang

Mi propuesta romántica, sin esperar a que llegue San Valentín, es este baño aromático para él y para ella:

- 10 gotas de menta bergamota
- 10 gotas de ylang ylang
- un puñado de sal marina gruesa
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal (no importa cuál)

Mezclar los ingredientes y verterlos en el agua de la bañera. La temperatura ideal del agua es 37 °C.

Después del baño, nos daremos un masaje mutuamente con:

Para él:

- 1 gota de menta bergamota
- 1 gota de palo de rosa
- 1 gota de ylang ylang
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Para ella:

- 2 gotas de ylang ylang
- 1 gota de flor de azahar
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Para los dos:

- 1 gota de aceite esencial de rosa de Damasco. Aplicarla en el plexo cardíaco en el pecho. La rosa de Damasco trae calidez en las relaciones sexuales.

Para trabajar a un nivel más profundo sobre esta problemática, sugiero:

Para él:

- 0,5 ml de menta bergamota
- 0,5 ml de ylang ylang
- 10 gotas de canela corteza (no usar nunca puro)
- Completar con 15 ml de aceite vegetal

Aplicar 5 o 6 gotas en el bajo vientre y en la parte baja de la espalda, mañana y noche hasta mejoría notable.

La menta bergamota es un excelente tónico sexual. Además, su aroma entusiasma y anima. Aunque el ylang ylang suele asociarse más a la mujer, es interesante incluirlo aquí porque aporta calidez y un toque de exotismo. La canela corteza es un aceite esencial muy conocido por sus propiedades afrodisíacas para el hombre, es un potente tónico sexual y aporta vitalidad y fuerza.

Para ella:

- 1 ml de ylang ylang
- 10 gotas de flor de azahar o bien 10 gotas de palo de rosa
- Completar con 15 ml de aceite vegetal

Aplicar 5 o 6 gotas en el bajo vientre y en la parte baja de la espalda, mañana y noche hasta mejoría notable.

El ylang ylang es un reconocido afrodisíaco para la mujer. Siempre que he recomendado su uso, sea para temas sexuales o de otro tipo, me comentan lo mucho que ha incidido sobre la libido. Me parece interesante incluir flor de azahar, porque muchas veces este aceite esencial (aparte de que también es afrodisíaco) ayuda a motivar y nos saca de la rutina, y bien sabemos que la rutina (además del estrés) es el gran enemigo de nuestra sexualidad. Eventualmente podemos usar palo de rosa para sustituir la flor de azahar.

Cansancio y agotamiento

El cansancio aparece cuando el estrés se ha vuelto crónico, y es que nuestro organismo, en su desesperado intento de adaptación, acaba agotándose.

Ciertamente, podemos experimentar cansancio debido a un esfuerzo físico o intelectual puntual, pero en cualquier caso es muy importante procurar no llegar hasta el agotamiento continuado y reservar momentos para descansar y recuperarnos a nivel energético.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

Algunos aceites esenciales son unos fantásticos aliados para ayudarnos a descansar mejor, nos recargan energéticamente y nos regeneran de manera profunda. Además, nos permiten sacar nuevas fuerzas y nos ayudan a volvernos más resistentes al estrés.

Contra el cansancio y el agotamiento, los aceites esenciales recomendados son:

- Abeto negro
- Albahaca exótica
- Laurel
- Limón
- Mandravarotra
- Menta bergamota
- Palo de rosa
- Pomelo
- Tomillo blanco

La difusión me parece interesante como vía de administración para luchar contra el cansancio intelectual y nervioso: la albahaca exótica, el laurel, el palo de rosa, el limón, el pomelo, la mandravarotra y el tomillo blanco son especialmente apropiados. En caso de cansancio físico, elegiremos el abeto negro y la mandravarotra.

Podemos usarlos en un baño reparador:

- 10 gotas de abeto negro
- 10 gotas de mandravarotra
- 1 puñado de sal marina gruesa
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal (no importa cuál)

Mezclar los ingredientes y verterlos en el agua de la bañera. La temperatura ideal del agua es 37 °C.

Por la mañana, podemos aplicar un masaje en la zona lumbar con 2 gotas de abeto negro y 2 gotas de mandravarotra mezcladas con 4 gotas de aceite vegetal.

Podemos repetir en cualquier momento del día y siempre que notemos un bajón energético.

El abeto negro sostiene las glándulas suprarrenales a la vez que da energía. Es un aceite esencial muy representativo de la familia bioquímica de los monoterpenos; sus propiedades tonificantes y estimulantes sobre el organismo se notan de forma casi inmediata; además, su aroma suele entusiasmar. La mandravarotra está indicada para luchar contra la astenia, tanto a nivel físico como psíquico.

Cefaleas

Es muy frecuente padecer dolor de cabeza cuando estamos estresados. Con la aplicación de aceites esenciales, se consiguen excelentes resultados.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica
- Lavanda
- Mandravarotra
- Ylang ylang

Podemos mezclar los aceites esenciales indicados, a partes iguales, y aplicar un par de gotas directamente en la frente, las sienes y la nuca.

Aunque no es un aceite esencial que haya seleccionado para temas relacionados con el estrés, aquí merece la pena mencionar la menta piperita. Es realmente muy eficaz para quitar el dolor de cabeza o aliviar las migrañas. Una gota en las sienes y en la frente (cuidado con los ojos) es más que suficiente para notar un alivio casi inmediato.

Desánimo, pesimismo

La vida a veces se nos complica más de lo que quisiéramos, podemos estar pasando por una época en la que todo se nos hace cuesta arriba, nos sentimos desanimados, o bien las circunstancias que nos rodean nos afectan más de la cuenta y nos volvemos pesimistas. Como he comentado anteriormente (ver [pág. 28](#)), los estudios del profesor Laborit demostraron que el desánimo aparece cuando no estamos actuando luchando, o sencillamente no podemos hacerlo. Encontrarse en ese tipo de situación durante largo tiempo nos enferma. Es importante, entonces, procurar salir de ese estado lo antes posible.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

Para combatir el desánimo, se recomiendan los siguientes aceites esenciales:

- Albahaca exótica
- Bergamota
- Flor de azahar
- Limón
- Lavanda
- Mandarina (cáscara)
- Palo de rosa
- Pomelo
- Romero verbenona
- Ylang ylang

Sugiero preparar una mezcla para oler y otra para aplicar en la piel.

Para oler

En un frasco de 5 ml echamos:

- 2 ml de bergamota
- 1 ml de limón (cáscara)
- 1 ml de mandarina (cáscara)
- 1 ml de pomelo

Se trata de llevar el frasco encima para ir oliendo regularmente, sobre todo cuando nos invaden pensamientos negativos.

No se debe usar esta mezcla directamente en la piel porque contiene esencias irritantes y fotosensibilizantes.

La misma mezcla sirve para usar en un difusor.

Esta combinación es particularmente alegre, chisposa y luminosa. Gracias a esos tres cítricos algo euforizantes, podremos conectar de forma más fácil con nuestra capacidad de estar alegres, despreocupados y plenamente presentes, y disfrutar así de todo lo bueno que tenemos en la vida y que muchas veces no vemos porque nos hemos dejado invadir por el pesimismo propio o del ambiente. Es ideal también para jugar con nuestros hijos.

Para aplicar en la piel

Para él:

En un frasco de 5 ml echamos:

- 5 gotas de albahaca exótica
- 5 gotas de palo de rosa
- 5 gotas de romero verbenona
- Completamos con aceite vegetal de jojoba

Aplicar en las muñecas, el plexo solar y el plexo cardíaco tres o cuatro veces al día.

Aquí tenemos una mezcla especialmente pensada para cualquier hombre que se sienta «gris», apagado, atrapado y sin voluntad. La albahaca exótica y el palo de rosa son ligeramente euforizantes. El romero verbenona, junto con la albahaca exótica, ayuda a eliminar los pensamientos y actitudes negativas; su efecto equilibrador sobre el sistema nervioso es muy profundo, refuerza la voluntad. El punto fuerte de esta sinergia es facilitar el alcance de un estado mental mucho más positivo y luminoso que ayudará a movilizar la voluntad necesaria para moverse.

Para ella:

En un frasco de 5 ml echamos:

- 5 gotas de flor de azahar
- 5 gotas de ylang ylang
- 5 gotas de lavanda
- Completamos con aceite vegetal de jojoba

Aplicar en las muñecas, el plexo solar y el plexo cardíaco tres o cuatro veces al día.

Esta mezcla tan femenina favorece el buen humor, la alegría y la motivación (flor de azahar). Devuelve el equilibrio emocional (ylang ylang y lavanda) y nos desconecta rápidamente de cualquier onda negativa (flor de azahar y lavanda). La flor de azahar es especialmente útil para vencer la procrastinación (la tendencia a posponer las cosas que hay que hacer).

Depresión, duelos y separaciones

Los aceites esenciales representan una ayuda muy valiosa para salir de estados depresivos, tanto si estos se deben a causas conocidas (una pérdida, por ejemplo) como si no. Complementan perfectamente la psicoterapia que suele indicarse en estos casos.

Recomiendo a las personas deprimidas que huelan y se apliquen aceites esenciales, y, sobre todo, que se den automasajes. Por supuesto, recibir un buen masaje de manos expertas es igualmente recomendable, pero, sin embargo, el automasaje realizado con conciencia, cariño y amor hacia uno mismo es absolutamente fundamental para nuestra recuperación.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica
- Flor de azahar
- Jazmín (absoluto)
- Lavanda
- Mandarina (cáscara)
- Menta bergamota
- Mirra
- Romero verbenona
- Rosa de Damasco
- Ylang ylang

Para oler y aplicar

Podemos elegir uno de estos aceites esenciales y oler directamente del frasco:

- Flor de azahar

- Incienso
- Jazmín absoluto
- Mirra
- Rosa de Damasco

Para aplicar en la piel

Se mezclan a partes iguales en un frasco con gotero de 5 ml:

- 5 gotas de incienso
- 5 gotas de mirra
- 5 gotas de rosa
- Completar con aceite vegetal de jojoba

También podemos optar por una sinergia más floral mezclando en un frasco con gotero de 5 ml:

- 5 gotas de flor de azahar
- 5 gotas de rosa
- 3 gotas de jazmín (absoluto)
- Completar con aceite vegetal de jojoba

En ambos casos, aplicamos un par de gotas en las muñecas, el plexo solar y el plexo cardíaco, tres o cuatro veces al día.

Adicionalmente, podemos usar bergamota y lavanda en un difusor.

Para masajes y automasajes

Sugiero la siguiente mezcla:

- 1 gota de flor de azahar
- 1 gota de naranja amargo
- 1 gota de menta bergamota
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal de jojoba

Para realizar un automasaje, echamos una pequeña cantidad de la mezcla en las manos y la calentamos frotando las manos. Empezamos por las manos y los brazos, luego el pecho y la nuca. Aplicamos una gota en el plexo solar formando círculos (en el sentido de las agujas de un reloj). Con lo que quede de la mezcla, nos damos un masaje en los pies y vamos subiendo por las piernas. Como medida de precaución, evitaremos tomar el sol después de usar esta sinergia.

Esta mezcla antidepresiva facilita la evacuación de tensiones (flor de azahar), miedos (flor de azahar y naranja amargo) y emociones negativas. Aporta un profundo bienestar y una gran sensación de liberación. Equilibra el sistema nervioso.

Épocas de exámenes

Sabemos que el estrés agudo favorece la memoria (inicialmente con el fin de recordar situaciones peligrosas). Sin embargo, se ha demostrado que el estrés crónico afecta negativamente a nuestra capacidad para memorizar y al acceso a los recuerdos. Por ejemplo, seguramente todos podemos recordar dónde estábamos y con quién cuando vimos por la tele la caída de las torres gemelas (estrés agudo) en septiembre de 2001.

Es probable que en alguna ocasión hayamos tenido malos resultados en un examen a pesar de haberlo preparado muy bien, o incluso que nos hayamos quedado en blanco en una entrevista o en una exposición oral.

Algunos aceites esenciales han sido estudiados por su acción beneficiosa sobre el sistema nervioso central. Los hay que estimulan la memoria, aumentan la concentración, mejoran el rendimiento y rebajan notablemente los niveles de estrés.

Esos mismos aceites esenciales resultarán útiles siempre que queramos dar lo mejor de nosotros mismos, por ejemplo, en nuestro trabajo o en cualquier proyecto en el que nos involucremos plenamente.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica
- Laurel
- Limón
- Mejorana
- Menta bergamota
- Palo de rosa
- Pomelo
- Romero verbenona
- Tomillo blanco

Sugiero dos mezclas para difundir en el lugar donde estudiamos. Ambas buscan estimular la memoria (albahaca exótica, romero verbenona, tomillo blanco), favorecer la concentración (albahaca exótica, limón), bajar los niveles de estrés (palo de rosa, limón, menta bergamota) y aportar confianza y equilibrio nervioso (romero verbenona, albahaca exótica):

- 5 gotas de albahaca exótica
- 5 gotas de limón o de pomelo
- 5 gotas de palo de rosa
- 5 gotas de romero verbenona

O bien:

- 5 gotas de menta bergamota

- 5 gotas de limón o de pomelo
- 5 gotas de romero verbenona
- 5 gotas de tomillo blanco

Pondremos el difusor en marcha durante una media hora. Mientras estudiamos, también podemos oler el aceite esencial de romero verbenona directamente del frasco.

Los recipientes roll-on son muy prácticos para los estudiantes, facilitan las aplicaciones y pueden llevarse en el bolsillo. Se pueden adquirir en tiendas especializadas.

Propongo una sinergia «especial estudiantes» para sobrellevar mejor las épocas de exámenes. Esta sinergia ayuda a combatir el cansancio y aporta energía (abeto negro, palo de rosa), da valor y confianza (laurel, romero verbenona), equilibra el sistema nervioso y favorece la memoria (romero verbenona), y rebaja los niveles de estrés (mejorana y palo de rosa).

En un roll-on de 10 ml poner:

- 5 gotas de abeto negro
- 5 gotas de laurel
- 5 gotas de mejorana
- 5 gotas de palo de rosa
- 5 gotas de romero verbenona
- Completar con aceite vegetal de jojoba

Aplicar en las muñecas y oler. Podemos aplicar en la frente si tenemos sensación de embotamiento.

Falta de confianza en uno mismo

No puede haber una gestión del estrés eficaz si no confiamos en nuestra capacidad para superar las situaciones estresantes que sin lugar a dudas se presentarán en nuestra vida.

Confiar en nosotros mismos supone ante todo conocerse bien, reconocer nuestro potencial y nuestras capacidades. La confianza en uno mismo se construye y se alimenta. Para eso, es imprescindible enfrentarse a nuestros miedos. Solo así conseguiremos superarlos y reforzar la autoconfianza.

Este es un trabajo que, sin duda, merece acompañamiento profesional, pero no debemos olvidar que algunos aceites esenciales tienen el mágico y misterioso poder de conectarnos con la voluntad, la valentía y la fuerza interior. Parecen ser capaces de liberar, aunque solo sea por un instante, a ese Ser que sabe bien quiénes somos y que conoce y reconoce nuestra grandeza.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Abeto negro
- Flor de azahar
- Jazmín (absoluto)

- Laurel
- Mandravarotro
- Romero verbenona
- Rosa de Damasco

Sugiero un perfume terapéutico para el hombre y otro para la mujer.

Para él:

- 3 gotas de abeto negro
- 4 gotas de laurel
- 3 gotas de mandravarotro
- 5 gotas de romero verbenona
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicar unas gotas en las muñecas y el plexo solar de 3 a 5 veces al día.

El aroma de estos aceites esenciales combinados es muy poderoso, conecta con la fuerza interior (mandravarotro, romero verbenona), aporta confianza (romero verbenona), despierta la voluntad (mandravarotro, romero verbenona, abeto negro) y revela nuestra grandeza (laurel). Tendremos en cuenta igualmente su gran acción equilibradora sobre el sistema nervioso (laurel, mandravarotro, romero verbenona).

Para ella:

- 5 gotas de flor de azahar
- 3 gotas de jazmín absoluto
- 5 gotas de rosa de Damasco
- 1 gota de laurel
- 1 gota de romero verbenona
- 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicar unas gotas en las muñecas y el plexo solar de 3 a 5 veces al día.

Las esencias de flores están especialmente indicadas para las mujeres inseguras. Reconectan a la mujer con su esencia femenina y las ayudan a confiar en ellas mismas. La flor de azahar y el jazmín liberan los miedos limitadores. El toque de laurel y de romero verbenona añade fuerza y poderío.

Para fortalecer la confianza en uno mismo en momentos puntuales (entrevistas, hablar en público, exámenes..., y siempre que queramos salir victoriosos de una situación), podemos oler aceite esencial de laurel directamente del frasco. Otra posibilidad sería:

- 5 gotas de laurel
- 5 gotas de mandravarotro
- 5 gotas de romero verbenona

Miedos y fobias

Ver «Angustia, ansiedad, ataques de pánico» (pág. 143) y «Falta de confianza en uno mismo» (pág. 162).

Palpitaciones, arritmias

Muchas visitas al cardiólogo están motivadas por este tipo de síntomas. Sin embargo, en la mayoría de casos los exámenes no muestran ninguna enfermedad cardíaca. Conviene pues escuchar lo que nuestro corazón intenta decirnos. Con frecuencia, las personas que sufren este tipo de trastornos sin que se pueda relacionar con una patología han estado conteniendo muchas emociones y no se han permitido llorar cuando han sufrido pérdidas, y siguen construyendo muros alrededor de su corazón para no escuchar el profundo dolor que necesitaría ser liberado.

Podemos trabajar sobre el síntoma con la ayuda de los aceites esenciales, pero será necesario darse permiso para escuchar lo que nos está diciendo el corazón: «Para y llora lo que tengas que llorar».

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Flor de azahar
- Naranja amarga
- Rosa de Damasco
- Ylang ylang

Aplicamos 1 gota de rosa mezclada con 1 gota de aceite vegetal de jojoba en el plexo cardíaco. Dejamos la mano izquierda en el corazón y nos mantenemos unos instantes en silencio. Pedimos entonces a nuestro corazón que nos cuente qué le ocurre.

Sugiero la siguiente mezcla para aplicar a diario. Los tres aceites esenciales trabajan directamente sobre el ritmo cardíaco y además aportan sosiego.

- 6 gotas de flor de azahar
- 6 gotas de naranja amarga
- 3 gotas de ylang ylang
- Completamos con 5 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicamos en las muñecas, en el plexo solar y en el plexo cardíaco de 3 a 5 veces al día.

Shock emocional

Recibir una mala noticia nos afecta en mayor o en menor medida; a veces, puede ser fuente de un estrés intenso que nos deja muy desorientados.

Los aceites esenciales nos ayudan a calmarnos, sosearnos y a volver a nuestro centro.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Mandravarotra
- Menta bergamota
- Manzanilla romana
- Rosa de Damasco

Esta es mi sinergia rescatadora:

- 5 gotas de mandravarotra
- 5 gotas de menta bergamota
- 5 gotas de manzanilla romana
- 5 ml de aceite vegetal

Aplicamos unas gotas en las muñecas y en el plexo solar. Conviene, igualmente, oler directamente el frasco.

Esta mezcla combina aceites esenciales recomendados de manera específica en caso de shock emocional, crisis nerviosa o incluso para las pesadillas. La menta bergamota y la manzanilla romana nos devuelven la calma, mientras que la mandravarotra con su misterioso poder nos reconforta y tranquiliza.

Podemos usar los aceites esenciales de manzanilla romana o la menta bergamota solos, directamente oliendo el frasco.

Sobrepeso

El estrés favorece el sobrepeso especialmente localizado en la cintura abdominal. La aromaterapia es una ayuda y un complemento interesante para acompañar dietas de adelgazamiento.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Flor de azahar
- Mandarina
- Pomelo

- Romero verbenona

Propongo la siguiente mezcla para oler y difundir:

- 1,5 ml de pomelo
- 0,5 ml de mandarina
- 0,5 ml de flor de azahar
- 0,5 ml de romero verbenona

Esta sinergia ayuda a controlar el apetito y la compulsividad. Otro de los beneficios es que refuerza la voluntad para lograr el objetivo deseado y también rebaja notablemente los niveles de ansiedad.

Además, tomaremos 2 gotas de esencia de pomelo con un poco de miel tres veces al día antes de las comidas durante tres semanas. Descansaremos durante una semana y volveremos a empezar.

Trastornos del sueño

Es frecuente que nuestras preocupaciones invadan las noches y que nos impidan dormir y descansar como es debido. Tal vez logremos dormirnos, pero más tarde nos desvelamos, empezamos a pensar y nos resulta imposible retomar el sueño. El estrés también puede afectar a la calidad del sueño, con lo que no tenemos un sueño reparador y nos despertamos por la mañana con la sensación de no haber descansado. Afortunadamente, existe una importante cantidad de aceites esenciales para mejorar el sueño, favorecerlo o inducirlo.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Lavanda
- Mandarina
- Mandarino (hoja)
- Manzanilla romana
- Mejorana
- Menta bergamota
- Naranja amargo
- Romero verbenona
- Ylang ylang

Suelo sugerir actuar en dos tiempos. Durante el día, usaremos una mezcla de aceites esenciales de mejorana con el fin de tratar de equilibrar el sistema nervioso autónomo (parasimpático):

- 1 ml de menta bergamota
- 1 ml de mejorana
- 1 ml de romero verbenona

Por la mañana, aplicamos 4 gotas de esta mezcla a lo largo de la columna vertebral, y volvemos a repetir dos veces más a lo largo del día.

Por la tarde, cuando llegamos a casa, propongo actuar para favorecer un estado de relajación que propicie el sueño. Después de la ducha, darse un automasaje mezclando:

- 1 gota de lavanda
- 1 gota de manzanilla romana
- 1 gota de mandarina
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal

O bien:

- 2 gotas de naranjo amargo
- 1 gota de ylang ylang
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal

Media hora antes de ir a dormir, tomar 2 gotas de esencia de mandarina (biológica preferiblemente) con un poco de miel.

Adicionalmente, podemos aplicar 2 gotas de lavanda o de naranjo amargo en la almohada.

Las personas que sufren de insomnio severo pueden darse un automasaje con la siguiente mezcla poco antes de ir a dormir:

- 1 gota de lavanda
- 1 gota de manzanilla romana
- 1 gota de mandarino (hoja)
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal

Los que suelen despertarse a menudo durante la noche y tienen dificultades para volver a dormirse pueden aplicar un par de gotas de lavanda o de naranjo amargo en las muñecas y de nuevo en la almohada.

Los mejores resultados se suelen obtener tomando regularmente esencia de mandarina tal como he indicado más arriba.

Trastornos dermatológicos (eccemas, psoriasis)

La piel está estrechamente conectada con nuestro sistema nervioso. Al igual que un espejo, la piel refleja cualquier desequilibrio nervioso y revela nuestro estado emocional. El eccema y la psoriasis aparecen con más frecuencia cuando estamos sometidos a mucho estrés. La estupenda ventaja que ofrecen los aceites esenciales es que mientras alivian, reparan y regeneran la piel, también calman y refuerzan el sistema nervioso.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Abeto negro
- Incienso
- Lavanda
- Manzanilla romana
- Mirra
- Naranja amargo
- Palo de rosa
- Romero verbenona

Preparación para el eccema:

- 1 ml de lavanda
- 0,5 ml de manzanilla romana
- 0,5 ml de naranja amargo
- 0,5 ml de mirra
- 0,5 ml de palo de rosa
- Completar con 47 ml de aceite vegetal de caléndula (macerado)

Aplicar 3 veces al día hasta mejoría notable.

Esta fórmula antiinflamatoria aporta alivio, calma el picor (lavanda, manzanilla romana), cicatriza (lavanda, mirra), repara y regenera (mirra, palo de rosa, naranja amargo) y tiene un efecto beneficioso sobre el sistema nervioso.

Preparación para la psoriasis:

- 0,5 ml de abeto negro
- 0,5 ml de incienso
- 0,5 ml de lavanda
- 0,5 ml de palo de rosa
- 0,5 ml de romero verbenona
- 0,5 ml de mirra
- Completar con 47 ml de aceite vegetal de caléndula (macerado)

Aplicar 3 veces al día hasta mejoría notable.

Existen varias posibilidades a la hora de elegir aceites esenciales para tratar la psoriasis. Esta fórmula suele dar muy buenos resultados. Es antiinflamatoria (abeto negro, lavanda, mirra), aporta alivio, calma el picor (lavanda), cicatriza (lavanda, mirra), repara y regenera (mirra, palo de rosa, naranja amargo).

Trastornos digestivos

Los problemas digestivos están estrechamente relacionados con nuestras vidas estresantes y con

malos hábitos alimentarios. Los aceites esenciales alivian de forma rápida y eficaz muchos trastornos comunes que afectan al sistema digestivo. Siempre será más saludable acudir a ellos para tratarlos. Sin embargo, es fundamental tomar conciencia de lo importante que es alimentarse de forma sana y equilibrada, y de mantener bien controlados nuestros niveles de estrés.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica
- Limón
- Manzanilla romana
- Mejorana

Los desórdenes digestivos se solucionan tomando los aceites esenciales por vía oral. Podemos aplicar también un masaje en la barriga para aliviar cualquier tensión que se manifieste en esta zona.

La albahaca exótica y la mejorana alivian ardores de estómago, facilitan la digestión y evitan flatulencias. Estos aceites esenciales están especialmente indicados en caso de dolores estomacales (espasmos). Por su parte, el limón estimula las funciones digestivas y tiene un buen efecto antiestrés. Y la manzanilla romana es una de las mejores elecciones cuando los trastornos digestivos tienen que ver con bloqueos emocionales. En este caso, es mejor aplicar un masaje.

Mi fórmula digestiva multiuso:

- 1 ml de albahaca exótica o mejorana
- 1 ml de limón
- 0,5 ml de manzanilla romana

Para cualquiera de los trastornos mencionados, tomar 2 gotas de la mezcla con un poco de miel o de aceite vegetal.

Para un masaje en la barriga, usaremos 3 gotas de la combinación mezcladas con 3 o 4 gotas de aceite vegetal.

Tensiones musculares

Las tensiones musculares son con frecuencia el reflejo de nuestras tensiones mentales. Una vez más, los aceites esenciales actúan sobre dos niveles: relajan la musculatura a la vez que relajan la mente.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica
- Lavanda
- Mandravarotra

- Mejorana
- Naranja amargo
- Ylang ylang

Tensiones en nuca y hombros

- Albahaca exótica
- Naranja amargo o lavanda o mejorana

Aplicar 2 gotas de cada 3 o 4 veces al día.

Dolor de espalda debido a tensiones musculares

- 1 ml de albahaca exótica
- 1 ml de mandravarotra
- 1 ml de mejorana
- 0,5 ml de ylang ylang
- Completar con 15 ml de aceite vegetal de avellana

Aplicar 3 o 4 veces al día.

Baño relajante antidolor

- 10 gotas de lavanda o de naranja amargo
- 5 gotas de mejorana
- 5 gotas de mandravarotra
- 1 puñado de sal marina
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal

Mezclar los ingredientes y verter en el agua del baño. La temperatura ideal es 37 °C; se recomienda un baño no superior a 20 minutos.

Tensión nerviosa, irritabilidad

El estrés genera mucha tensión nerviosa e irritabilidad. Nos enfadamos muchas veces sin motivo y con quienes menos se lo merecen; hijos, pareja, amigos... se sienten agredidos sin saber muy bien la razón por la cual estamos tan irritados.

ACEITES ESENCIALES INDICADOS

- Albahaca exótica

- Bergamota
- Flor de azahar
- Jazmín (absoluto)
- Lavanda
- Mandarina
- Manzanilla romana
- Mejorana
- Naranja amargo
- Rosa
- Ylang ylang

Una de las mejores formas de mejorar nuestro humor y, de paso, el de los que nos rodean, es difundir bergamota y/o mandarina. Estas esencias son extraordinariamente eficaces para crear ambientes relajados y para eliminar tensiones eventuales. La albahaca exótica y la mejorana también son interesantes, pero olfativamente hablando pueden resultar menos agradables según las personas.

Recomiendo tener a mano un roll-on pensado para calmar el mal humor y la irritación. En un roll-on de 10 ml ponemos:

- 5 gotas de flor de azahar
- 5 gotas de manzanilla romana
- 5 gotas de ylang ylang
- Completamos con aceite vegetal de jojoba

Aplicamos en las muñecas y en el plexo solar. Y olemos con regularidad.

Esta misma mezcla es interesante para los que dejan de fumar (lo cual es una importante fuente de estrés).

La combinación de rosa, jazmín y flor de azahar que ya hemos visto anteriormente también es muy interesante para calmar la tensión nerviosa.

EJEMPLO DE RUTINA AROMÁTICA ANTIESTRÉS

He decidido ser feliz porque es bueno para la salud.

VOLTAIRE

Por la mañana

Elegir uno de los siguientes aceites esenciales:

- Mandravarotra
- Mejorana

- Tomillo blanco

Después de la ducha, aplicar 4 gotas en el pecho y 4 gotas en la espalda.

Durante el día

Usaremos la sinergia adaptógena: 2 gotas en las muñecas hasta 5 veces al día.

Si notamos un bajón energético, aplicamos 4 gotas de la mezcla en la zona lumbar.

Si es posible, usaremos un difusor en nuestro lugar de trabajo. Podemos, por ejemplo, difundir una de las dos mezclas propuestas para épocas de exámenes. Una media hora por la mañana y otra a primera hora de la tarde está bien.

Por la tarde

Al llegar a casa, recomiendo usar esencias de cítricos en un difusor (o utilizar un espray).

Si estamos muy tensos, lo ideal es tomar un baño con, por ejemplo, unas gotas de ylang ylang, naranjo amargo o lavanda.

Nos daremos un suave masaje en las manos insistiendo en las muñecas y en los pies. Para ello, podemos usar cualquiera de estos aceites esenciales, un par de gotas diluidas con un poco de aceite vegetal: incienso, lavanda, naranjo amargo o ylang ylang.

Aquellos que tengan dificultades para conciliar el sueño pueden tomar por vía sublingual 2 gotas de esencia de mandarina diluidas con miel o aceite vegetal media hora antes de irse a dormir.

Otra posibilidad es depositar 2 gotas de aceite esencial de lavanda o de naranjo amargo en la almohada.

Y además...

El que nos encontremos tan a gusto en plena naturaleza proviene de que esta no tiene opinión sobre nosotros.

FRIEDRICH NIETZSCHE

No pretendo hacer creer que la práctica de la aromaterapia por sí sola puede eliminar el estrés; sin embargo, la considero un ingrediente de peso en la «receta antiestrés». Estas son algunas sugerencias que, junto con el uso regular de los aceites esenciales, nos ayudarán a gestionar nuestro estrés de forma efectiva.

Los aceites esenciales mencionados a continuación son para usar por vía olfativa.

RESPIRA

La mayoría de las personas no respiran correctamente. La práctica de la respiración abdominal es una de las mejores técnicas para combatir la ansiedad. Consiste en respirar haciendo trabajar el diafragma. Este tipo de respiración permite frenar la producción de las hormonas del estrés.

Tumbados en la cama o sobre el suelo, ponemos un libro en la barriga y procuramos hacer que el libro se levante con la respiración; es decir, intentamos hinchar la barriga. Una vez estemos familiarizados con la técnica, podemos retirar el libro y seguir practicando con la mano.

Respirar de esta forma es muy natural; basta mirar cómo respiran los bebés.

Los aceites esenciales también pueden ayudarnos a respirar más profundamente; de hecho, algunos son una auténtica invitación.

Elige uno de estos aceites esenciales y respira hondo cinco veces seguidas: laurel, mandravarotra, tomillo blanco.

El aceite esencial de incienso favorece una respiración regular y profunda. Conviene en especial para los que practican la meditación.

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

El estrés moviliza mucha energía. Sin embargo, en la mayoría de los casos esa energía se queda estancada porque no la liberamos. Al no combatir ni huir, la energía se acumula en el cuerpo y se vuelve contra nosotros. El organismo, después de liberar hormonas del estrés, da por hecho que hemos utilizado esa energía. Si no lo hacemos, esta se acumula y... ¡engordamos!

Después de vivir una situación estresante, es bueno evacuar la energía generada, aunque sea subiéndolo y bajando escaleras o haciendo un pequeño esfuerzo físico.

Practicar deporte de forma regular ayuda a desarrollar una mejor resistencia frente al estrés. Lo importante es elegir una actividad que nos resulte agradable y que la podamos hacer regularmente.

Para motivarnos, usaremos el aceite esencial de flor de azahar; y para «quemar» grasas, la esencia de pomelo.

SIÉNTATE, HAZ PAUSAS, DESCANSA

Nuestro organismo necesita que le acordemos momentos para recuperarse y recargarse energéticamente. Hacer pausas cada dos horas es muy recomendable para una mejor gestión del estrés.

Podemos establecer una rutina aromática en el lugar de trabajo usando aceites esenciales energizantes como el de mandrivasarotra, abeto negro, laurel o tomillo blanco. Podemos aprovechar ese momento para hacer ejercicios de respiración.

MEDITA

Numerosos estudios llevados a cabo en los últimos cuarenta años demuestran los beneficios de la meditación sobre nuestro bienestar. La meditación mejora la calidad de vida, rebaja notablemente los niveles de estrés, reduce los riesgos de sufrir depresión, mejora el humor y favorece estados mentales más armoniosos y equilibrados.

Para favorecer la meditación, podemos usar aceite esencial de incienso y/o de lavanda en un difusor.

RÍE

Conocemos muy bien el efecto sanador de la risa, y es extraño que no usemos con más frecuencia esta capacidad tan profundamente humana. Los niños deberían ser nuestros modelos; recomiendo encarecidamente que los padres jueguen y rían más a menudo con sus hijos. La risa tiene el mágico efecto de reducir los niveles de estrés a su mínima expresión.

Es bueno preguntarse con regularidad cuándo fue la última vez que reímos a carcajadas y, si hace demasiado tiempo, busquemos ponerle remedio cuanto antes.

Algunos de los aceites esenciales habitualmente considerados como euforizantes son: los cítricos (bergamota, limón, mandarina, pomelo), el benjuí, el cilantro, la flor de azahar, el jazmín, la menta bergamota y el ylang ylang.

QUIÉRETE

Amarse a sí mismo es fundamental para crear bienestar y calidad de vida. Tratarse bien, ser amable y comprensivo con uno mismo, aceptarse, respetarse, valorarse, vigilar el discurso interior y no autoenfadarse, eso es amor para uno mismo. Conviene revisar regularmente los pensamientos y las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y desarrollar la autoestima. Querernos nos ayudará de forma considerable a manejar el estrés.

El aceite esencial de rosa de Damasco es un maravilloso regalo que merecemos recibir de nuestras propias manos.

HAZ COSAS QUE TE GUSTEN

O tal vez debería decir: procuremos que nos guste lo que hacemos, eso es lo que convierte la vida

en una bendición, dijo Goethe.

Una creencia muy común entre los seres humanos es que no podemos hacer siempre lo que nos gusta. Me parece interesante cambiar esta idea recordando algo que dijo la Madre Teresa de Calcuta: «No se trata de lo que hagas, sino de cuánto amor pones en ello». Sé que no siempre es fácil, pero en cualquier caso podemos procurar crear un equilibrio entre lo que hacemos por necesidad u obligación y lo que elegimos hacer por gusto. Hagas lo que hagas, hazlo con todo tu corazón.

Personalmente, utilizo el aceite esencial de flor de azahar, me ayuda a encontrar el lado positivo de cada situación.

RODÉATE DE PERSONAS AMABLES Y DIVERTIDAS, EVITA A LAS PERSONAS QUE TE ENVENENAN LA VIDA

Esto en realidad tiene mucho que ver con el amor para con uno mismo, pues cuando nos queremos no desperdiciamos el tiempo del cual disponemos con personas que se empeñan en despertar nuestras peores facetas o en vampirizarnos emocionalmente.

Buscamos la presencia de los que nos hacen sentir bien, nos valoran y nos respetan.

Como hemos visto, los aceites esenciales son muy recomendables para alejar actitudes negativas, pesimismo y malhumor. También podemos usar el aceite esencial de rosa de Damasco y el de mandravarotra a modo de protectores.

VIVE EL MOMENTO PRESENTE

«Si estás deprimido es porque vives en el pasado, si estás estresado es porque vives en el futuro, si estás en paz es porque vives en el presente.»

Se atribuye esta frase al filósofo chino Lao Tsé, y la recojo porque me parece interesante para que reflexionemos sobre el poder del presente. Ubicarse en el ahora trae, efectivamente, paz y fuerza interior. Nos libera de muchos pensamientos generadores de estrés. A veces, sentimos tensión porque estamos anticipando situaciones que nos ponen nerviosos; otras veces, revivimos mentalmente situaciones del pasado temiendo que se repitan... Sea como sea, en estos casos, nuestro estado de estrés viene desencadenado por una mente desubicada, totalmente fuera de la realidad presente. Ubicarse en el momento actual es tremendamente sanador. Darse cuenta de que en ese preciso instante todo está bien, estamos a salvo y no hay nada que temer nos permite disfrutar de una forma más plena y sana de cada momento.

Los aceites esenciales que me ayudan especialmente a ubicarme en el momento presente son los cítricos en general y el incienso.

Estudios científicos y referencias

- ALDRIDGE, J.; I. SALMON; E. CAIN, *et al.*, «An evaluation of aromatherapy massage in palliative care», *Marie Curie Cancer Care*, Reino Unido, *Palliative Medicine*, septiembre de 1999, 13(5), pp. 409-417.
- ALOISI, A.M.; I. CECCARELLI; P. FIORENZANI, *et al.*, «Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats», *Elsevier*, 1001(1-2).
- ALVES, M.F.; R.B. CARDOSO; R.N. DE ALMEIDA, *et al.*, «Anxiolytic-like activity and GC-MS analysis of (R)-(+)-limonene fragrance, a natural compound found in foods and plants», Departamento de Ciencias Farmacéuticas de la Universidad Federal de Paraíba, Brasil, 2013.
- AVILOV, O.V., y I.A. KOMAROVA, «Individual olfactory responses of students repeatedly exposed to essential oils», *Voprosy Kurortologii, Fizioterapii, i Lechebnoi Fizicheskoi*, marzo-abril de 2009, 2, pp. 33-36.
- BRESEE, C.; M.H. RAPAPORT, y P. SCHETTLER, «A Preliminary Study of the Effects of Repeated Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Healthy Individuals: A Study of Mechanisms of Action and Dosage», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, agosto de 2012, 18(8), pp. 789-797.
- BUCKLE, J., y E. VARNEY, «Effect of Inhaled Essential Oils on Mental Exhaustion and Moderate Burnout: A Small Pilot Study», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, enero de 2013, 19(1), pp. 69-71.
- CANNARD, G., «The effect of aromatherapy in promoting relaxation and stress reduction in a general hospital», Unidad de desarrollo de Enfermería del Hospital General de Offaly, Irlanda, *Complementary Therapy in Nursing and Midwifery*, abril de 1996, 2(2), pp. 38-40.
- CARGILL, A.; M.A. GAMBLES; C.C. BURGESS, *et al.*, «Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial», *Journal of Clinical Oncology*, febrero de 2007.
- CHANG, S.Y., «Effects of aroma hand massage on pain, state anxiety and depression in hospice patients with terminal cancer», *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, Corea, agosto de 2008; 38(4), pp. 493-502.
- CHEN, T.; Y. CHI; Y. HU, *et al.*, «The metabolic responses to aerial diffusion of essential oil», Escuela de Farmacia de la Universidad Jiao Tong de Shanghái, China, septiembre de 2012.
- COOKE, M.; C.Y. FU, y W. MOYLE, «A randomised controlled trial of the use of aromatherapy and hand massage to reduce disruptive behaviour in people with dementia», *BMC Complement Altern Med.*, julio de 2013, 13, p. 165.
- CULLEN, C.; M. DIEGO; T. FIELD, *et al.*, «Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances

- sleep in very young infants», *Early Human Development*, junio de 2008.
- DA COSTA, J.P.; A.A. DE ALMEIDA; R.M. DE FREITAS, *et al.*, «Sedative, anxiolytic and antidepressant activities of Citrus limon essential oil in mice», *Pharmazie*, agosto de 2011, 66(8), pp. 623-627.
- DEAN GODFREY, A.; P. PRESCOTT, y G.T. LEWITH, «A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula angustifolia* as a treatment for mild insomnia», *J Altern Complement Med.*, agosto de 2005; 11(4), pp. 631-637.
- DIEGO, M.; T. FIELD; M. HERNÁNDEZ-REIF, *et al.*, «Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy», Touch Research Institutes, Facultad de Medicina de la Universidad de Miami / Departamento de Farmacia de la Duke University Medical School, Estados Unidos, *International Journal of Neuroscience*, 2005, 115, pp. 1397–1413.
- GLASER, R.; J.E. GRAHAM; J.K. KIECOLT-GLASER, *et al.*, «Olfactory Influences on Mood and Autonomic, Endocrine, and Immune Function», *Psychoneuroendocrinology*, abril de 2008, 33(3), pp. 328-339.
- GORJI, A.; P. HOSSEIN KOULIVAND, y M. KHALEGHI GHADIRI, «Lavender and the Nervous System», Hindawi Publishing Corporation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, número de artículo: 681304.
- HADFIELD, N., «The role of aromatherapy massage in reducing anxiety in patients with malignant brain tumours», Departamento de Radioterapia del Western General Hospital de Edimburgo, Reino Unido, *International Journal of Palliative Nursing*, junio de 2001, 7(6), pp. 279-285.
- HARADA, E.; M. KOMIYA, y T. TAKEUCHI, «Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice», *Behav Brain Res*, septiembre de 2006, 172(2), pp. 240-249.
- HARADA, H.; K. IWANAGA, y T. KATSUURA, *et al.*, «Effects of Inhalation of Essential Oils on EEG Activity and Sensory Evaluation», *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, enero de 2000, 19(1), pp. 35-42.
- HEWITT, S.; M. MOSS; L. MOSS, *et al.*, «Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang», *International Journal of Neuroscience*, enero de 2008.
- HO, T.Y., y H.W. TSANG, «A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy on rodents under experimentally induced anxiety models», Laboratorio de Rehabilitación Neuropsiquiátrica de la Universidad Politécnica de Hong Kong, *Reviews in the Neurosciences*, 2010, 21(2), pp. 141-152.
- HONGRATANAWORAKIT, T., «Aroma-therapeutic effects of massage blended essential oils on humans», Facultad de Farmacia de la Universidad de Srinakharinwirot, Tailandia, *Natural Products Communications*, agosto de 2011, 6(8), pp. 1199-1204.
- , «Relaxing effect of rose oil on humans», Facultad de Farmacia de la Universidad de Srinakharinwirot, Tailandia, *Natural Products Communications*, febrero de 2009, 4(2), pp. 291-296.
- HONGRATANAWORAKIT, T.; N. KOTCHABHAKDI; T. PIRIYAPUNYAPORN, *et al.*, «Effects of inhaled rosemary oil on subjective feelings and activities of the nervous system», Facultad de Ciencias de la Salud Pública de la Universidad de Chulalongkorn, Tailandia, *Scientia Pharmaceutica*, junio de 2013, 81(2), pp. 531-542.
- , «The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity», Facultad de Ciencias de la Salud Pública de la Universidad de Chulalongkorn, Tailandia, *Journal of the Medical Association of Thailand*, abril de 2012, 95(4), pp. 598-606.

- KANG-MING, CHANG, y SHEN CHUH-WEI, «Aromatherapy Benefits Autonomic Nervous System Regulation for Elementary School Faculty in Taiwan», *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011, número de artículo: 946537.
- KASETANI, T.; Y. MIYAZAKI; B. J. PARK, *et al.*, «The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan», *Environmental Health and Preventive Medicine*, enero de 2010, 15(1), pp. 18-26.
- KOWALSKI, S.D, y M. LOUIS, «Use of aromatherapy with hospice patients to decrease pain, anxiety, and depression and to promote an increased sense of well-being», Departamento de Enfermería de la Universidad de Nevada, Estados Unidos, *The American Journal of Hospice and Palliative care*, noviembre-diciembre de 2002, 19(6), pp. 381-386.
- LEE E.S., y M.K. PARK, «The effect of aroma inhalation method on stress responses of nursing students», Departamento de Enfermería de la Universidad de Nambu, Corea, *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, abril de 2004, 34(2), pp. 344-351.
- LEE, INN-SOOK, y GYUNG-JOO LEE, «Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students», *Br J Pharmacol*, septiembre de 1999, 128(2), pp. 380-384.
- MARSDEN, C.A., y S. SAIYUDTHONG, «Acute effects of bergamot oil won anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats», Facultad de Medicina de la Universidad de Srinakharinwirot, Tailandia, *Phytotherapy research*, junio de 2011; 25(6), pp. 858-862.
- MOTOMURA, N.; A. SAKURAI, y Y. YOTSUYA, «Reduction of mental stress with lavender odorant», Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Osaka Kyoiku, Japón, *Perceptual and Motor Skills*, diciembre de 2001; 93(3), pp. 713-718.
- NAGAI, K. y A. NIJIMA, «Effect of olfactory stimulation with flavor of grapefruit oil and lemon oil on the activity of sympathetic branch in the white adipose tissue of the epididymis», *Exp Biol Med* (Maywood), noviembre de 2003, 228(10), pp. 1190-1192.
- PEMBERTON, E., y P.G. TURPIN, «The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses», *Holistic Nursing Practice*, marzo-abril de 2008.
- PENG, S.M.; M. KOO, y Z.R. YU, «Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals», Departamento de Psiquiatría del Hospital General Dalin Tzu Chi, Taiwan, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, enero de 2009, 15(1), pp. 53-57.
- SEO, J.Y., «The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents», *Journal of Korean Academy of Nursing*, junio de 2009, 39(3), pp. 357-365.
- SETZER W.N., «Essential oils and anxiolytic aromatherapy», Departamento de Química de la Universidad de Alabama, Estados Unidos, *Natural Product Communications*, septiembre de 2009, 4(9), pp. 1305-1316.
- WARRENBURG, S., «Effects of fragrance on emotions: moods and physiology», International Flavors & Fragrances Inc., Estados Unidos, *Chemical Senses*, enero de 2005, 30(1), pp. i248-i249.