

Aromaterapia

La aromaterapia es una terapia complementaria que utiliza aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas para promover el bienestar físico, emocional y mental. Se basa en la idea de que los aromas de los aceites esenciales pueden influir en el estado de ánimo, las emociones y la salud en general.

El uso de aceites esenciales en aromaterapia puede implicar:

- **Inhalación:**

Se pueden utilizar difusores de aceites esenciales para llenar un espacio con el aroma deseado, o se puede inhalar el aceite esencial directamente de un frasco.

- **Aplicación tópica:**

Los aceites esenciales se pueden diluir en aceites portadores y aplicar en la piel, como en masajes o baños.

- **Ingesta:**

En algunos casos, los aceites esenciales se pueden ingerir, pero esto debe hacerse bajo la supervisión de un profesional de la salud, ya que algunos aceites esenciales son tóxicos si se ingieren en grandes cantidades.

Beneficios de la aromaterapia:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:**

Algunos aceites esenciales, como la lavanda y la manzanilla, son conocidos por sus propiedades relajantes y pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

- **Mejora del estado de ánimo:**

El aroma de ciertos aceites esenciales, como el de limón o naranja, puede tener un efecto estimulante y ayudar a mejorar el estado de ánimo.

- **Alivio del dolor:**

Algunos aceites esenciales, como el de eucalipto o el de menta, pueden ayudar a aliviar el dolor muscular y articular.

- **Mejora de la calidad del sueño:**

El uso de aceites esenciales como la lavanda o la camomila antes de acostarse puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.

- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:**

Algunos aceites esenciales, como el de árbol de té o el de eucalipto, tienen propiedades antimicrobianas y pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.

Es importante tener en cuenta:

- **No todos los aceites esenciales son seguros para la ingestión.**
- **Los aceites esenciales pueden causar irritación en la piel.**
- **Se debe hablar con un profesional de la salud antes de utilizar la aromaterapia, especialmente si se está embarazada, lactando o tomando medicamentos.**
- **La calidad de los aceites esenciales es importante.** Algunos aceites esenciales de baja calidad pueden contener ingredientes sintéticos y ser perjudiciales para la salud.

Para el cuerpo y la mente

En la actualidad la aromaterapia es una medicina complementaria ampliamente practicada, que utiliza aceites esenciales de plantas aromáticas, flores, hojas, semillas, cortezas y frutas para ayudar a curar. Los aceites esenciales se extraen normalmente mediante un proceso de destilación al vapor y suelen usarse:

- Holísticamente, donde los aceites se usan (frecuentemente con masaje) para tratar trastornos emocionales y físicos.
- Clínicamente, usados en combinación con los tratamientos de la medicina oficial.
- Estéticamente, donde quizá esté su uso más extendido, en el que los aceites se utilizan en quemadores o difusores en casa o se añaden a los baños.

¿Cómo funciona?

La aromaterapia actúa sobre nuestro sentido del olfato y mediante la absorción al torrente sanguíneo. Aproximadamente el 15 por ciento del aire que inhalamos se dirige al techo de la nariz, donde los receptores

olfatorios transportan los olores directamente a una parte del cerebro llamada sistema límbico.

"Se cree que las antiguas civilizaciones usaban la aromaterapia de muchas maneras y por muchas razones como, por ejemplo, en el masaje, los baños, como medicina e incluso para embalsamar cuerpos".

Este área está conectada con el instinto, el humor y la emoción y se cree que la aromaterapia puede estimular la liberación de sustancias químicas que juegan un papel en la liberación de emociones (piensa como incluso el simple olor a cera de suelo puede hacerte volver rápidamente a la época de las aulas).

Aceites esenciales comunes y sus usos

Para su uso en casa, puedes utilizar aceites esenciales en difusores de anillos de lámpara (o eléctricos), en el baño, o combinado con un aceite de vehículo para masaje. Sigue las indicaciones del fabricante.

Dependiendo de cuál sea el efecto que desees obtener, estos son los usos más frecuentes de los aceites esenciales populares:

- **Relajantes:** lavanda (también antiséptico), manzanilla, jazmín, incienso y mirra (ambos pueden irritar si se aplican en la piel o se usan en el baño), nerolí, naranja, mandarina, ylang-ylang (la inhalación excesiva puede causar dolores de cabeza).
- **Revitalizantes:** limón (puede irritar la piel, especialmente cuando se expone al sol), semilla de pomelo, canela, enebro (también tiene propiedades antisépticas), vainilla, geranio, romero.
- **Estimulantes:** menta y eucalipto (ambos actúan como descongestionantes al inhalarse, pero pueden irritar la piel, así que tengan cuidado). Otros aceites, como el aceite de árbol de té, son famosos por sus propiedades antisépticas.

Un consejo: sigue siempre las indicaciones del fabricante o aromaterapeuta.

¿Que sucede cuando inhalo un aceite esencial?

Sistema Límbico

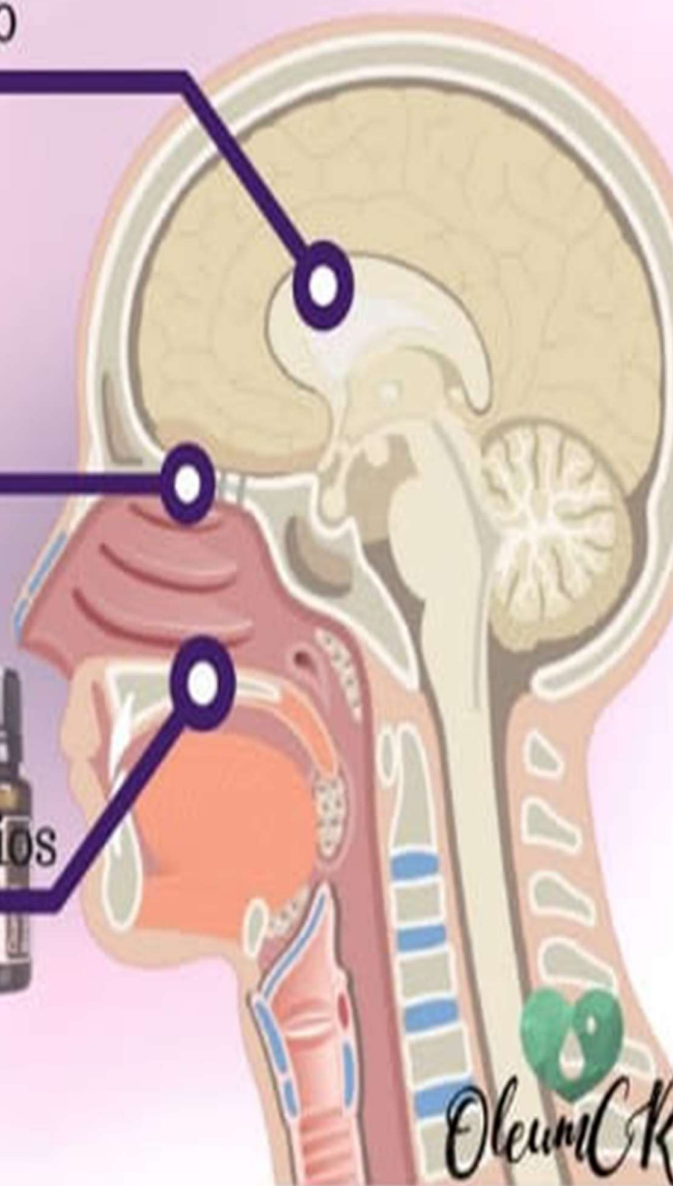
Regula las emociones, la memoria, el hambre y los instintos sexuales

Bulbo Olfatorio

Reciben información acerca de los olores de la nariz y la transmite al sistema límbico

Nervios Olfatorios

Percibe los aromas



OleumCK



EL PODER DEL OLFATO PARA LA MEMORIA EMOCIONAL

El sentido del olfato tiene conexido directa con el sistema límbico responsable de emociones, la memoria



AROMAS QUE DESBLOQUEAN LA MEMORIA



Pueden eyocar recorrios recurdovias

AROMATERAPIA Y SANACIÓN EMOCIONAL

Lavanda, eucaliptus, bergamoto, sándalo
aueda aiutar a reducir el amhoimo



RECOMENDACIONES



Cré una rutina olfativa personal: utilice difusores con esencias



Consultar especialistas para proceso de sanación



Asociar aromes positivos experiencias



Evitar aromas muy intensos o artificiales

Esto es para nuestra próxima sesión el día miercoles 11 de junio. Te espero!



Control de emociones

¿CÓMO PUEDO GESTIONAR LO QUE SIENTO?

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

La atención plena y la meditación ayudan a centrar la mente, reducen el estrés y promueven la autoconciencia, el equilibrio y la claridad emocional de manera efectiva.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Realizar respiraciones profundas y controladas regula las respuestas emocionales, calma el cuerpo y la mente, mejora la oxigenación y reduce las tensiones de manera eficaz.



DESARROLLO DE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Cultivar pensamientos positivos transforma las creencias negativas, fortalece la autoconfianza y promueve decisiones racionales en momentos de adversidad.



BÚSQUEDA DE APOYO PROFESIONAL

Consultar a profesionales especializados en salud mental proporciona herramientas terapéuticas para enfrentar crisis y mejorar la resiliencia emocional.



IDENTIFICACIÓN Y ACEPTACIÓN DE EMOCIONES:

Reconocer y aceptar las emociones permite comprenderlas sin juicio, fomentando la autoconciencia, el equilibrio y el bienestar emocional, facilitando respuestas adaptativas efectivas.



PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y EJERCICIO REGULAR

La práctica regular de ejercicio libera tensiones, mejora el estado físico, incrementa la liberación de endorfinas y favorece una mente tranquila y enfocada en las metas.

