

AROMA TERAPIA

Mucho más que solo un aroma

Por Andrea Fioravanti

El poder escondido en una gota

Cuando hablamos de aromaterapia, muchos piensan en un difusor con un olor agradable o un sahumerio. Pero la aromaterapia es bastante más que eso: es una práctica ancestral y a la vez moderna, que utiliza aceites esenciales para cuidar cuerpo, mente y espíritu.

Podemos decir que una definición práctica y concreta, y la que a mí más me gusta, al día de hoy es el uso terapéutico de los aceites esenciales.

Cada gota de aceite esencial es una parte muy concentrada de la esencia de la planta: guarda su fuerza, su química natural y su energía. Y cuando entra en contacto con nosotras, despierta procesos de sanación que muchas veces no imaginamos.



AROMA TERAPIA

Mucho más que solo un aroma

Por Andrea Fioravanti

El poder escondido en una gota

Cuando hablamos de aromaterapia, muchos piensan en un difusor con un olor agradable o un sahumerio. Pero la aromaterapia es bastante más que eso: es una práctica ancestral y a la vez moderna, que utiliza aceites esenciales para cuidar cuerpo, mente y espíritu.

Podemos decir que una definición práctica y concreta, y la que a mí más me gusta, al día de hoy es el uso terapéutico de los aceites esenciales.

Cada gota de aceite esencial es una parte muy concentrada de la esencia de la planta: guarda su fuerza, su química natural y su energía. Y cuando entra en contacto con nosotras, despierta procesos de sanación que muchas veces no imaginamos.





Un poco de historia: de los templos al botiquín moderno

La aromaterapia no nació ayer, aunque el término 'Aromaterapia' es más bien moderno, y fue acuñado por René-Maurice Gattefossé en 1937, cuando publicó su libro ***Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales.***

En las antiguas civilizaciones, ya se usaban los aceites aromáticos con fines medicinales y espirituales:

En Egipto, el incienso y la mirra eran ofrendas sagradas y también herramientas de embalsamamiento.

En Grecia, Hipócrates recomendaba baños aromáticos como medicina preventiva.

En India y China, los aceites y resinas estaban integrados en la medicina ayurvédica y la medicina tradicional.

Desmontando mitos sobre la aromaterapia

Mito 1

“Es lo mismo que un perfume”

No. El perfume solo tiene fragancia y en muchos casos se utilizan ingredientes sintéticos en su elaboración. El aceite esencial, en cambio, contiene moléculas activas que atraviesan la piel o el sistema respiratorio y generan efectos reales en el organismo.

Mito 2

“Sirve solo para relajarse”

Error. Algunos aceites calman, pero otros despiertan, limpian, fortalecen defensas, ayudan en la digestión, o mejoran la concentración. La Aromaterapia también puede prevenir o curar ciertas afecciones.

Mito 3

“Es algo esotérico, sin base científica”

La química detrás de los aceites esenciales está documentada: contienen componentes como linalol, limoneno, eucaliptol, que tienen acción antibacteriana, antiinflamatoria, expectorante o ansiolítica.

Cómo actúa la aromaterapia en nuestro cuerpo

Los aceites esenciales pueden ingresar al organismo de distintas formas

Por inhalación: Las moléculas aromáticas llegan al sistema límbico, regulador de emociones, memoria y respuesta al estrés. También llegan al torrente sanguíneo a través de la vía respiratoria.

Por la piel: A través de masajes, cremas o aceites, atraviesan la dermis y llegan al torrente sanguíneo.


Por difusión en el ambiente: Purifican el aire, cambian la energía de un espacio y nos influyen sin darnos cuenta.





3 Dimensiones de Acción

Equilibrio emocional

Es altamente reconocido el hecho de que los aromas nos conectan con las emociones pero cuando utilizamos los aceites esenciales, y lo hacemos con intención, podemos lograr resultados increíbles.


 **Lavanda:** Calma la ansiedad y facilita el sueño. Es un equilibrante emocional maravilloso.


 **Bergamota:** Eleva el ánimo y disuelve la tristeza. Ideal para situaciones de duelo.


 **Ylang-Ylang:** Armoniza en momentos de tensión.

Bienestar físico


Si bien los aceites esenciales tienen un campo de acción en lo emocional, cuando actúan a nivel físico ¡son maravillosos! Poder lograr que un dolor físico desaparezca por la acción de la aromaterapia, es simplemente mágico.


 **Eucalipto:** Ayuda en problemas respiratorios, en dolores o congestión.


 **Árbol de té:** Es antiséptico natural, ideal para la piel. Es un antibiótico natural y levanta las defensas.

 **Romero:** Estimula la circulación y la memoria. Calma el dolor y energiza.

Conexión espiritual y energética

 **Incienso:** Favorece la meditación y el silencio interior.

 **Palo Santo:** Limpia energías densas en espacios y personas.

 **Salvia:** Se usa en rituales de purificación y claridad mental.



Aromaterapia en tu día a día

Lo maravilloso de la aromaterapia es que se adapta a la vida moderna.

Algunos ejemplos simples:



Unas gotas de lavanda en la almohada antes de dormir.



Un spray de limón y menta para revitalizar la oficina.



Un roll-on de eucalipto para acompañar un resfrío.



Una gota de naranja en el difusor para empezar el día con alegría.

No hacen falta rituales complicados: basta con integrar los aceites esenciales como pequeños aliados de autocuidado.

Hoy, la aromaterapia se resignifica: pasó de ser un arte ritual a un recurso terapéutico validado por la ciencia, que cada vez más personas integran en su vida cotidiana.



Precauciones básicas

La aromaterapia es poderosa y, como toda medicina natural, merece respeto.

Se trata de remedios de la naturaleza. Y si no te tomarías un antibiótico sin supervisión médica, tampoco deberías utilizar aceites esenciales sin la debida supervisión de un aromaterapeuta. ¡Que sean naturales, no los hace inocuos!

Nunca usar los aceites puros sobre la piel (siempre diluirlos en algún vehículo, ya sea alcohol, aceite vegetal o crema. Nunca los utilices con agua porque no se diluyen en agua).

Nunca ingerir. Y siempre consultar con un aromaterapeuta profesional. Evitar ciertos aceites en niños pequeños, embarazadas o personas con patologías específicas. Guardarlos lejos de la luz y el calor para conservar su potencia.

La aromaterapia es un puente entre lo tangible y lo invisible:

Une ciencia y espiritualidad, naturaleza y emociones. Nos recuerda que en lo pequeño —una gota— puede habitar lo inmenso: la capacidad de equilibrarnos, cuidarnos y reconectarnos con lo esencial.

No se trata de perfumar un espacio o solo lograr un bienestar. Se trata de permitir que la sabiduría de las plantas nos acompañe a sanar y florecer cada día



ANDREA FIORAVANTI

Psicóloga Social - Aromaterapeuta
Facilitadora en Constelaciones Familiares -
Terapeuta Floral - Terapeuta Holística

📞 +541133163970 🌐 vibraesencia.com.ar/



Familia Holística

COMPARTIENDO LA VIDA EN CUERPO MENTE Y ALMA

VERO BAEZA

3 pasos para salir de relaciones toxicas

ADRIANA REYES

¿Por Que Meditar?

ROSALIA LOPEZ

¿Qué es el Movimiento Kodoish, Conexión Divina?

ANDREA FIORAVANTI

Aromaterapia: Mucho más que solo un aroma

CHARO RIVAYA

Lectura del Registro Akáshico: Un viaje a través del Alma

CODIGOS SOLARES

Cristo Interno

RAQUEL SALAS

El legado de la Diosa: Kwan Yin

LAURA VILLALBA

Ser en tu Existencia: El arte de habitarte con conciencia

LORELEY DE ALTERNATIVA NATURAL

La Alquimia del Alma: Convertirte en tu Propio Creador Cuántico

MARIA MARTA GALLI

Constelaciones

PAULA MARCHIONI

Creencias Limitantes sobre el Amor