

Miriam Lissette Palomo Cobar

AROMATERAPIA

Asesora: Licenciada Msc Olga Patricia Rodas de Ruíz

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Postgrado
Maestría en Investigación

Guatemala, Julio de 2005

ÍNDICE

Introducción	2
---------------------------	---

Capítulo I

1. Naturaleza de la aromaterapia.....	5
2. Percepción de los sentidos	14
3. Aromaterapia y el Sistema Nervioso Central	17
4. Uso de la aromaterapia en los niños	18

Capítulo II

2. Historia de la aromaterapia	
2.1 Edad Antigua	21
2.2 Edad Media	24
2.3 Edad Contemporánea	26

Capítulo III

3. Aromaterapia en Guatemala	29
Conclusión.....	34

Anexo

Aceites esenciales y sus beneficios	37
Dibujos de plantas esenciales.....	40
Artículos ambientales y de belleza	43
Artículos de periódicos y revistas	50
Cursos de aromaterapia	53
Bibliografía	57

Introducción

En la actualidad las personas viven bajo tensión la mayoría del tiempo, provocando angustias, nerviosismo, estrés y cansancio físico y mental. Todo esto ocasiona que el sueño no sea confortable, o se sufra de insomnio, causando más angustia de la que se tiene. En tal situación las personas utilizan medicamentos que a veces funcionan y provocan otros problemas físicos como efectos secundarios de los medicamentos.

Hay métodos efectivos que pueden provocar que los niveles de estrés disminuyan y sean más controlables. Uno de estos métodos es el de las plantas aromáticas, las cuales penetran especialmente por el sentido del olfato el cual es importante ya que estimula áreas del cerebro que ayudan para un bienestar físico y mental. Existen estudios en donde evidencian que el feto humano empieza a utilizarlo al estar en la matriz reconociendo el olor de la madre. El sentido del olfato activa nuestras emociones y nos conecta con el interior que poseemos.

Los vínculos emocionales que fijan nuestros recuerdos de olores durante las diferentes etapas de nuestra vida se fijan en nuestro sistema nervioso, con un poder tremendo de influirnos en la vida.

La aromaterapia es esencialmente a bases de olores, pero también se puede aplicar por medio de esencias, que brindan una carga energética y componentes químicos que forman parte de una estructura molecular. Aplicándose por medio de con cataplasmas, ungüento, lociones, cremas etc.

La aromaterapia esta considerada como una terapia alternativa para ayudar en los desórdenes físicos, mentales y emocionales, utilizando para ello los aceites de esencias de las plantas. El cerebro registra dos veces más rápido el aroma que el dolor. Por ello la inhalación de los aromas pueden transformar el poder de las emociones. Los olores tienen la capacidad de desatar la producción de hormonas que controlan apetito sexual, los pensamientos, temperatura corporal, el metabolismo corporal y los niveles de estrés. Las personas que se rodean de olores agradables pueden crear sensaciones positivas en su vida y elevar su autoestima.

La aromaterapia es una terapia alternativa utilizada desde tiempos remotos, desde la época de los egipcios utilizaban sus plantas e inciensos como elementos de sanación y equilibrio. La aromaterapia siempre ha permanecido en el mundo, bajo las sustancias de las esencias y perfumes. Recientemente ha resurgido como una terapia alternativa, que algunas personas utilizan para su beneficio mental y físico.

Para la elaboración del estudio se consultó varios medios bibliográficos como libros, artículos de revistas y periódicos, y también páginas de Internet. Es bastante difícil conseguir información sobre el tema debido a que la bibliografía es escasa, repetitiva y las personas e instituciones que tiene información son bastantes celosa de lo que tienen y no la quieren compartir por temor a que se utilice y esto se propague sin beneficios para ellos.

El presente estudio se dividió en tres capítulos que contienen los siguientes temas:

En el capítulo uno se hace referencia de la aromaterapia, cómo se define y qué beneficios se pueden obtener de ella. Qué efectos sobre los diferentes aspectos de las personas que son el cuerpo, mente y espiritualmente. También cómo usarlo y aplicarlo en las diferentes situaciones que viven las personas, utilizando las concentraciones en las que se encuentran a la venta en los centros de venta. Se hace referencia de cómo se percibe por medio de los sentidos y en el sistema nervioso. Aún siendo está una forma de beneficio para las personas no se libra de que se tomen ciertas precauciones para su aplicación, tanto en adultos como en los niños. Y para finalizar el capítulo se hace referencia de cómo aplicarla en los niños.

En el capítulo dos se recopiló información sobre las diferentes épocas en donde se ha utilizado y quienes han sobresalido por su uso. En donde en la época Antigua se inició con los Egipcios y se ha expandido hasta nuestra época en donde ha empezado a tener auge e importancia sobre los beneficios para la salud.

En el capítulo tres se hace referencia del uso de la aromaterapia en Guatemala desde la época de los mayas en donde ya existía el uso de la aromaterapia para beneficio de la salud y purificación del cuerpo, como para cuando adoraban a sus dioses. Incluyendo hasta en la actualidad como es que se está incursionando en el mercado del consumo, quienes hace uso de esta terapia alternativa y lo accesible que puede ser para los diferentes estratos socioeconómicos.

En la investigación que se llevó a cabo se pudo determinar que la aromaterapia se está introduciendo en el campo de Psicología clínica, como una técnica que ayuda en el tratamiento de pacientes.

CAPITULO I

1. Naturaleza de la aromaterapia:

1.1 ¿Qué es aromaterapia ?

Aromaterapia es un método terapéutico que ayuda a la medicina utilizando esencias y aceites que producen aromas que ayuda para las personas que tengan algún padecimiento, ayuda a la meditación, concentración, afirmaciones y a todas aquellas técnicas que logran un equilibrio y armonía interior. En la aromaterapia es importante utilizar las esencias y aceites adecuados para obtener del cuerpo una respuesta positiva.

Fitzsimmons Bousquet cita a Robin Book quien dice que “La aromaterapia es la terapia que se basa en las sensaciones que producen ciertos aromas en el ser humano. Es la curación de las enfermedades y el desarrollo del potencial humano mediante la utilización de los olores de los aceites esenciales”.¹

Tisserand Maggie cita a Erick Maple quien opina que la aromaterapia “Es una terapia total que con ayuda de aceites esenciales, ejerce influencia sobre procesos físicos, espirituales y mentales. Los aceites esenciales son medicinas terapéuticas naturales, que provienen exclusivamente de la vida vegetal”.²

Con esta terapia se puede aumentar los niveles de energía física ayudando a tener la mente más activa o alerta reduciendo básicamente los niveles de estrés. El enfoque principal de la Aromaterapia en el campo de sanación es el de unir el arte de la sanación intuitiva y la investigación científica para obtener resultados óptimos mediante la preservación de la salud y bienestar personal con anterioridad al desencadenamiento de un desequilibrio, durante este y después del estado de enfermedad.

Los diversos olores actúan a través del sentido del olfato armonizando los estados psíquicos, emocionales y espirituales. Estando conectado el sentido del olfato con nuestras emociones, el cual también se conecta con el cerebro en donde encontramos el centro de las emociones, de las actividades vitales de nuestro organismo como es la sed, el sueño, la sensibilidad, la memoria, etc.

El sistema límbico se encuentra en el centro de nuestras emociones el cual tiene relación con el hipotálamo. Cuando olemos algo y se tienen un recuerdo de ello se evocan emociones en los seres humanos. Esto se produce desde que nos encontramos en el vientre de nuestra madre, cuando estamos fuera de ella la reconocemos por su olor.

¹ Fitzsimmons y Bousquet Paola, Aromaterapia, Editorial Paidos, 1999.

² Tisserand Maggie, Aromaterapia para mujeres, Editorial Paidos Ibérica S.A., 2001.

La memoria asociativa de aromas y situaciones ayudan a los aceites para su uso terapéutico, dado que la conciencia registra los aromas con la ambientación.

La terminología de aromaterapia la introdujo el francés Maurice Gattefosse descubridor de varias propiedades de las plantas como medicina. En sus investigaciones comprobó que los aceites esenciales ayudan para una buena circulación sanguínea y linfática y el modo en que influye sobre el metabolismo. E hizo énfasis en que la memoria puede ser un factor positivo en el equilibrio integral de las personas, recordando que el bebé reconoce a su madre por el olor.

Para obtener beneficios de la aromaterapia es importante que las esencias sea extractos directos de la plantas, no sustancias que tengan la fragancia, estos serian aceites sintéticos que no tienen propiedades terapéuticas y no son refinados utilizando las plantas y flores auténticas.

Lo importante es que las plantas están en contacto directo con la tierra. Todo lo que ellas reciben de la naturaleza es lo que le brindan las propiedades terapéuticas como la energía que reciben del sol, la lluvia y lo que la tierra le puede brindar de nutrientes. Todos juntos crean algo natural. Los seres humanos también formamos parte de la naturaleza como parte integrante de la tierra, de la cual recibimos sus vibraciones. Al ponernos en contacto directo con los aceites esenciales, también creamos una situación que nos produce una relación vibracional y espiritualmente nos pone en contacto directo con nuestra propia energía y la de la planta utilizada. Al realizar esta fusión es donde logramos un equilibrio con el cuerpo y la psique.

Las ventajas de las esencias es que no crean hábitos como los medicamentos y no se conocen efectos secundarios. Estas sustancias ayudan a que el estado de ánimo emocional de las personas que presentan alguna enfermedad cambian para que su recuperación sea más rápida. Al poseer una mente positiva las defensas del cuerpo no permiten que la enfermedad sea tan grave.

Los aceites tienen de 50 a 500 sustancias químicas diferentes que brindan propiedades medicinales. Estos aceites pueden dilatar o constriñen los vasos sanguíneos produciendo estimulación o sedación sobre las glándulas de la tiroides, ovarios y suprarrenales y en el proceso de digestión.

Los resultados son diferentes dependiendo de cada persona y del tiempo que ha pasado desde que aparecieron sus problemas, al momento de buscar ayuda.

1.2 Principales efectos de la aromaterapia

Los aromas en sus diversas aplicaciones brindan efectos en la vida del ser humano para ayudarlo a lograr el equilibrio emocional y físico .

Uno de los principios de la aromaterapia es que las plantas tienen su propia personalidad, lo que al obtener la esencia estamos tomando el alma de cada planta. Ya que tiene como función el provocar tranquilidad, estimulación, refresca, etc.

Cuando se aplica la aromaterapia influye positivamente en el aspecto físico al estimular las hormonas y el metabolismo. Lo cual es importante para que exista un equilibrio en el cuerpo.

Otro aspecto que se favorece con la utilización de la aromaterapia es el estado anímico provocando que sus sentimientos y afectos sean de forma positiva. Ya que el aroma lo transforma a una situación positiva y agradable . Esto lo percibe el sistema nervioso y se logra que mejore sus niveles de estrés.

Y el tercer aspecto es el espiritual , el cual al verse estimulado en forma positiva ayuda a las personas tengan una mejor concentración y sus pensamientos son más claros. Esto es importante ya que para cualquier actividad que se realice esto influye en lo que se realice.

1.3 Usos y Aplicaciones:

Existen varias formas de aplicar aromaterapia en las personas:

- **Compresas:** Estas pueden ser frías o calientes según sea la necesidad de la persona. Las compresas frías se utilizan para bajar las fiebres, golpes o heridas. Las compresas calientes se utilizan para dolores de artritis, gota o calambres. Las esencias en estos casos se diluyen en agua y se aplican.
- **Saunas y vapores:** Liberan toxinas y fluidos de los cuerpos. Esto se lleva a cabo en un ambiente caliente y húmedo, haciendo que la circulación se aumente y abran también los poros de la piel. Para estos baños se utiliza en especial el eucalipto y limón.

- **Difusores:** Es un ambientador que por medio del calor de una candela, calienta la esencia la cual produce un aroma en el ambiente que se encuentre.

- **Baños:** Es una forma de tener relajación utilizando aromas en el agua, estos penetran por medio de la piel. Y realizarlos solo en los pies también ayuda a refrescarlos y quitarles algún dolor. Se debe realizar masajes en las plantas de los pies para estimularlos.

- **Masajes :** El colocar esencias en la piel estas ingresan por medio de los capilares del torrente sanguíneo, para llevar los efectos a todo el organismo y al mismo tiempo estimulan la regeneración celular del tejido y la salud de la piel matando gérmenes y bacterias nocivas y retardando el proceso de envejecimiento. Cuando se realiza el masaje en el cuerpo se provoca efectos fisiológicos y psicológicos, ya que actúan sobre las terminaciones nerviosas del cuerpo, provocando relajación y calma, haciendo que la energía fluya alivie la tensión.

- **Inhalación por vapor:** Se coloca en un recipiente un litro de agua caliente y se le agrega la esencia elegida en dosis pequeñas. No se puede utilizar por mucho tiempo ya que puede irritar e inflamar las fosas nasales. No es recomendable para personas con problemas de asma.

- **Inhalación:** Es el más antiguo de todos, ya que siempre estamos inhalando olores del medio ambiente. Si se utiliza en una habitación cerrada no debe exceder de los diez minutos y si es un ambiente abierto no afecta. Mediante la aspiración directa e los aromas, por medio de la nariz esta llega al cerebro.

- **Atomizador:** Se coloca la esencia en agua caliente o alcohol y se rocía la habitación . A parte de que crea un ambiente agradable también puede ahuyentar a los insectos. Entre los olores a utilizar esta clavo, eucalipto, lavanda, romero o menta.

- **Ingestión:** Es tomar directamente la esencia, debe considerarse las dosis, ya que es una forma directa de ingerir los aceites esenciales. Debe ser controlada y prescritas por un médico terapeuta. La forma tradicional de hacerlo es por medio del té de hierbas aromáticas y en la preparación de los alimentos.

- **Irrigaciones internas:** Se utiliza en los lavados vaginales o lavativas. Es con agua caliente y se le añade la esencia, dejándola enfriar por unos minutos. Es utilizado para la inflamación o complemento del tratamiento médico.

- **Enjuagues y gargarismos:** Se utiliza un vaso de agua hervida con la esencia para realizar enjuagues o gargarismos, en caso de inflamación de la mucosa de la boca y de la garganta.

1.4 Formas de concentración :

- **Aceites Esencial:**

Es un aceite volátil que se extrae de las plantas utilizando diferentes métodos y que se aplican en la perfumería, la aromaterapia y la medicina natural. En la aromaterapia los aceites que se utilizan son portador vegetal con esencias añadidas que se utilizan especialmente en los masajes.

La aromaterapia no es solo basada en los olores, existen varias formas de aplicación en aceites, que contiene una carga energética y componentes químicos que forman parte de la estructura molecular. Los aceites se utilizan diluidos, en forma de cremas, lociones, emulsiones, cataplasmas, ungüento y otros.

En la esencia es elevada la concentración de sus características y esto provoca efectos más intensos en la mente, emociones y el organismo. Estas esencias son de consistencia grasosa, fluida y a veces resinosa, muy perfumadas. La mayor parte de las plantas contienen esencias, que se extraen de las flores, hojas, semillas, raíces, frutos y corteza o madera.

La extracción de las esencias se hace por medio de destilación o con algunos solventes orgánicos.

Para la dosificación de las esencias debe ser hecha por personas preparadas y calificadas. Las esencias se deben guardar en frascos de vidrios, de colores opacos y bien cerrados, para presévalas del medio ambiente.

Los aceites son sustancias volátiles del metabolismo de las plantas que guardan el aroma. Ayudan a la bioquímica de las plantas, actuando como reguladores y mensajeros, protectores de la planta contra los parásitos y enfermedades, en la fertilización, lleva información Intercelular, controlan la multiplicidad y renovación de las células. Lo que indica que las esencias son esencias altamente concentradas de las plantas, su composición química hace que esto sea de alto valor terapéutico. Es la energía vital por lo que las llaman el alma de las plantas.

La eficiencia de los tratamientos con aromas depende en gran parte de la pureza y calidad de los aceites esenciales y de cómo se aplican.

▪ **Perfumes:**

El perfume es la sustancia natural o elaboración con sustancias de productos naturales. Las sustancia químicas que se utilizan en la perfumería, tratan de suplantar a la naturaleza. Los perfumes aunque estén bien elaborados nunca podrán suplantar a la naturaleza por lo tanto no puede provocar el mismo resultado en la aromaterapia. El perfume es una mezcla de aceites esenciales y alcohol con un máximo del 30%.

La destilación es el método mas antiguo para la elaboración de los perfumes, pero existen otras formas de hacerlos como la elaboración casera que es por medio de alcohol, el cual se realiza de la siguiente manera: alcohol de 96°, un recipiente hermético de cristal y las plantas frescas que se eligieron. Se parten las plantas y se colocan en el recipiente, hasta que cubra $\frac{3}{4}$ partes del mismo. Luego se añade el alcohol hasta cubrir totalmente las plantas. Se cierra herméticamente por 21 días en un lugar oscuro y cálido. Se debe remover cada día. Se filtra a los 21 días y se colocan plantas frescas con el mismo alcohol y se deja por otros 14 días. Luego se filtra y se le añaden gotas de aceite esencial para reforzar el olor. Este producto tiene propiedades que los perfumes sintéticos no tienen.

Para utilizar un perfume debe de tener en cuenta para qué tipo de persona lo va a usar y cómo lo aplica. El perfume reacciona en la piel depende de varios factores como el clima, la edad, la dieta, el tipo de piel y el estado de animo. Los aromas más fuertes son mejores en los climas secos y los aromas suaves en el clima húmedo. La piel seca necesita más aplicación de perfume que la piel grasosa, ya que esta se absorbe más rápido. La piel morena puede tolerar más que la piel blanca.

Los perfumes en los niños son de combinaciones frutales o de especies, mientras que los adultos hombres prefieren perfumes de maderas, cortezas, raíces, musgos y resinas, mientras que las adultas mujeres prefieren los florales y cítricos o las gramíneas.

- **Fragancias :**

Son la clasificación de los aromas según el tipo de elementos naturales con lo que fue elaborados. Entre ellos existen los siguientes:

Florales

Las fragancias florales son dulces y a veces embriagadoras. Entre ellas esta las violetas, gardenias y lirio del valle.

Cítricos

Es económico debido a que se consigue presionando las cáscaras para conseguir el producto. El más utilizado es el limón.

Frutales

Es dulce y madura y las que se utilizan con más frecuencia es el durazno y fresa. Los aromas con sabor a fruta son casi siempre sintéticos.

Verdes

Los aromas verdes se refieren a los mentolados que son vivificantes y aportan energía y refrescan. Estos son utilizados para la época de navidad brindando un ambiente alegre. Se puede incluir en esta categoría a el eucalipto, abeto y menta verde.

Hierbas

Es una fragancia estimulante que se encuentra en los jardines. En esta categoría se encuentran el helecho, la salvia y el romero.

Gramíneas

Es un aroma suave, delicado, dulce, seco. Encontramos el trébol y la reina de los prados.

Especias

Estos son aromas calurosos, emocionantes y finos. Encontramos la pimienta negra, canela y el clavo.

Animales

Entre los que se utilizan son la algalia, almizcle y el ámbar gris, en su estado natural son de un olor desagradable, pero al diluirse varias veces se vuelve un aroma embriagador o natural. Estos aromas se utilizan como fijadores para endulzar, intensificar y aromatizar las mezclas compuestas de flores y especias.

Resinosos

Se utilizan principalmente como fijadores y tienen el rol de activación de otros aromas al mezclar otros aromas. Entre ellos esta la mirra, el copal y el bálsamo del Perú

Madera

Los aromas musgosos, terrenales. Están el liquen de roble es mohoso de aroma de madera, el sándalo es una madera calurosa y el pino es una madera rica y resinosa.

1.5 Precauciones:

Es importante que toda sustancia que se quiera colocar sobre la piel, inhalar o ingerir, este dada por un especialista, para evitar daños en el cuerpo.

- Cuando en caso accidental la esencia tiene contacto en los ojos o mucosidad, se debe enjuagar inmediatamente con abundante agua.
- Los aceites esenciales no deben aplicarse puros en la piel, porque puede provocar irritación.
- Cuando se va a exponer al sol, no debe aplicar esencia especialmente de derivados cítricos, porque puede provocar reacción la piel de tipo fotoalérgico.
- Cuando las personas sufren de alergias deben realizarse una prueba de la esencia antes de aplicársela. Esto consiste en colocar en la superficie interna del antebrazo una gota de esencia diluida y esperar 24 hora para analizar su reacción.
- En los bebés que presentan irritabilidad y desordenes del sueño se recomienda mejor utilizar los baños con hierbas y no aplicar esencias en la piel.
- Para los niños mayores de 3 años se debe utilizar la mitad de la dosis recomendada a los adultos; para los menores $\frac{1}{4}$ de la dosis.

- Se deben mantener fuera del alcance de los niños.
- Se debe evitar durante el embarazo las siguientes esencias: albahaca, mirra, alcanfor, clavo de olor, cedro, mejorana, salvia, tomillo, menta y romero. Se recomienda no utilizar ninguna esencia en este período preferentemente. Y durante la lactancia también evitarlo ya que en la leche materna va toda la sustancia ingerida.
- Las personas anciana e igual que los niños las dosis deben reducirse a la mitad. Se ha descubierto que el cuerpo de los ancianos por el tiempo y enfermedades sufridas se deterioran y no toleran dosis muy altas. En ellos se debe seleccionar esencias suaves.
- Si la persona padece de asma debe evitar las siguientes esencias: hinojo, salvia, tomillo y romero.
- No usar en caso de epilepsia: romero o salvia.
- No exceder la cantidad de gotas ni el tiempo de uso. Las dosis deben ser indicadas, ya que utilizarlas en dosis elevadas pueden provocar intoxicación leve. Las cuales pueden ser alcanfor, enebro, incienso, eucalipto y romero. Y otras pueden provocar irritación como: albahaca, limón, menta y tomillo.
- Los aceites esenciales no se deben aplicar puros sobre la piel.
- No utilizar más de 3 aromas.
- No tomar sol después de usar sobre la piel: bergamota, pomelo, naranja, limón, cedrón, angélica.

En el manual de seguridad de los aceites esenciales de Robert Tisserand, del Diccionario de Aromaterapia de Patricia Davis incluyen los aceites que se deben tener cuidado en su utilización, ya que pueden provocar efectos negativos, siendo los siguientes:

- Abesul dulce : Es tóxico
- Ajedrea: Irrita la piel
- Ajenjo : Es tóxico
- Albahaca exótica: Es tóxico para la piel. En su lugar se debe utilizar la albahaca francesa.
- Alcanfor marrón o amarillo: Su inhalación prolongada produce jaqueca. Es cancerígeno y no debe confundirse con el alcanfor blanco.
- Almendras amargas. Contienen ácido prúsico o sea cianuro.
- Artemisa: El aceite esencial es peligroso y no se debe usar.
- Bálsamo de Perú: Irrita la piel, debe utilizarse sólo como ambientador.

- Bergamota: Es fototóxica, si la aplica en la piel y después se expone al sol, puede provocar quemaduras serias.
- Cálamo. Cancerígeno
- Canela en rama y molida: Irrita la piel y las mucosas. No se puede aplicar a la piel ni aplicarla en el baño.
- Clavo: Irrita la piel y las mucosas. No debe aplicarse en el baño ni en la piel. Solo como ambientador.
- Comino: Es fototóxico, puede provocar dermatitis si después de aplicarlo es expuesto al sol.
- Enhebro: No lo puede utilizar las personas que tienen nefritis.
- Estragón : Cancerígeno
- Hinojo amargo: Irritante, puede provocar ataques epilépticos y no deben utilizarlo mujeres en período de gestación y lactantes.
- Incienso: Puede irritar la piel.
- Limón: Irritante, no se debe utilizar en el agua de baño.
- Loto de los prados: Irrita la piel y las mucosas. Utilizarlo como ambientador.
- Mejorana: No lo pueden utilizar las mujeres en período de gestación.
- Menta piperita: Irrita la piel, No se debe colocar sobre la piel, ni el baño.
- Mirra: Puede irritar la piel si se aplica directamente y en el baño. No se puede utilizar durante el período de gestación.
- Narciso: Como ambientador provoca dolores de cabeza y en algunas ocasiones vómitos.
- Orégano: Irritante, por lo que no se debe aplicar en la piel ni en el baño.
- Ruda: No se debe utilizar ni en la piel ni en el baño.
- Salvia: Tóxico. Puede provocar ataques epilépticos, en especial no utilizar cuando se tiene presión alta.
- Sasafrás: Cancerígeno.
- Té de Canadá: Tóxico, contamina el ambiente, especialmente la vida marina.
- Tomillo. Es un aceite esencial que es peligroso y tóxico. Irrita la piel.
- Ylang-Ylang: Su inhalación prolongada puede producir jaquecas.

2. Percepción de los aromas:

2.1 Los sentidos:

Los sentidos son parte primordial de nuestro cuerpo, debido a que con ellos conocemos y exploramos nuestro medio. O sea son el medio de comunicación entre nuestro cuerpo y el medio que nos rodea. Dependemos cada instante de ellos. Nuestros sentidos son el de olfato, gusto, tacto, oído y la vista. Estos sentidos pasan la información que recibimos y percibimos al sistema nervioso el cual brinda la respuesta hacia el estímulo. En la aromaterapia los órganos más importantes para recibir el beneficio de las plantas son la nariz y la piel.

El cuerpo posee muchos timbres receptores, los cuales detectan señales externas e internas. Los receptores son células capaces de producir señales o impulsos nerviosos como respuesta a un estímulo, que pueden ser táctil, auditivo, visual, olfativo y gustativo.

El estímulo es conducido hacia la médula espinal o directamente al cerebro en donde se produce la sensación en base al estímulo recibido.

2.2 El sentido el Olfato:

Es el órgano encargado de percibir los olores del medio ambiente. Tiene capacidad de percibir diez mil olores. Este es un órgano saliente del rostro, está formada por dos cavidades, que son las fosas nasales y allí se recibe directamente el aire y es la primera parte de la filtración y depuración del aire que respiramos. El sentido del olfato más limitado que el de los animales.

Los olores se perciben por medio de las células nerviosas situadas en las membranas que recubren los conductos nasales. Estas células no son mayores que la huella digital de un pulgar. Este órgano es diez mil veces más sensible que el sentido del gusto.

Para que un cuerpo tenga olor es necesario que sea volátil; es decir que emita pequeñas partículas químicas que se disuelvan en la mucosidad de la pituitaria. La intensidad de los olores depende de la mayor o menor cantidad de las partículas volátiles que esta contenga.

La información se dirige a las conexiones del sistema límbico, parte importante del cerebro ya que allí se lleva a cabo la coordinación del comportamiento emocional de las personas y el comportamiento sexual y reproductivo. Además también se le atribuye que ayuda en la capacidad de memorización y aprendizaje.

Al respirar por medio de la nariz, ingresan sustancias que contienen algún olor y esto provoca sensaciones agradables o desagradables en las personas. El olor tiene influencias en el estado emotivo de las personas provocando comportamientos y reacciones físicas.

Han realizado estudios en donde se ha comprobado que los niños tienen preferencias por los olores de fresas y vainillas o aromas dulces. Entre los 10 a los 18 años se prefieren los aromas con fragancia de naranja (azahar). Después de los 20 años el sentido del olfato se hace más complejo, porque se tiene preferencia por varios olores.

Desde la infancia las mujeres son más sensibles a los olores que los hombres. El sentido del olfato cambia en la mujer durante el período menstrual. El

sentido del olfato también puede minorizarse al inicio de una enfermedad. Después de los cuarenta las mujeres se les altera sus preferencias aromáticas, lo que puede asociarse a los cambios hormonales asociados a la menopausia.

Los seres humanos poseen más glándulas productoras de olor que cualquier primate. Las mujeres tienen más glándulas que producen olor, concentradas en las axilas, alrededor de los pezones, el ombligo, los genitales y las membranas mucosas. Los aromas que exudan las personas se encuentran las sustancias químicas olorosas, que se conocen como feromonas, estas se encargan de transmitir los mensajes de temor, advertencia o atracción sexual. Los olores que producen las feromonas no se procesan por medio del sistema del olfato, sino por el órgano vomeronasal, que tiene la forma de un hueso de fruta y se encuentra en la fosa nasal, es poco visible a simple vista.

En los hombres las feromonas emiten la atracción sexual. Las feromonas no son afrodisíacos, sino proporcionan sensaciones agradables al sexo opuesto, los hombres y crea una sensación de relajación y bienestar, lo que provoca el buen humor. El feto las utiliza para examinar el mundo exterior por medio del líquido amniótico y los bebés para aprender a reconocer a sus madres después del nacimiento.

2.3 Sentido del gusto:

El sentido del gusto se encarga de registrar los diferentes sabores e identificar las sustancia en la saliva por medio de sus cualidades químicas. Este sentido esta unido al del olfato, que completa su función. Esto ocurre porque el olor de los alimentos asciende por la bifurcación aerodigestiva hacia la mucosa olfativa.

La lengua es el órgano más importante del gusto y tiene el rol de la articulación de los sonidos, masticación, deglución y la succión. También forman parte del gusto el paladar, la garganta y la epiglotis.

La lengua es un cuerpo carnoso carente de huesos, lo que le permite su movilidad dentro de la cavidad bucal. Esta cubierta de papilas gustativas, las cuales son las encargadas de permitir el sentido del gusto.

2.4 Sentido del tacto:

La piel es el órgano más grande y sensible del cuerpo humano. Es lo que protege a nuestro organismo del mundo exterior. Es un órgano elástico que nos protege de los accidentes o golpes, también nos protegen de los gérmenes e infecciones. Por medio de la piel se puede percibir toda clase de estímulos como frío, calor, duro, suave, etc. Aproximadamente la piel tiene cuatro millones de receptores para la sensación del dolor, quinientos mil para la presión, ciento cincuenta mil para el frío y diez y seis mil para el calor.

La piel no es un órgano impermeable, ya que por medio de ella penetran sustancias que pueden ser benéficas o nocivas. La piel influye en la salud y bienestar de las personas. Por esto es muy importante tener cuidado al aplicar productos, ya que pueden provocar alergias u otro tipo de daños en la piel. La piel se puede dañar con los productos que poseen químicos, el ritmo de vida, deshidratación de la piel y el medio ambiente. Esto se contrarresta al utilizar productos adecuados a el tipo de piel y sus necesidades, protegerla de los efectos del sol y una buena alimentación.

El tacto es un instinto humano y es necesario. Por medio del tacto se puede expresar afecto. El tacto influye en el sistema nervioso autónomo, relajando y vigorizando el cuerpo, al ocurrir esto se aumentan la secreción de endorfinas que son conocidas como las hormonas de la felicidad, esto reduce el dolor y produce una sensación de bienestar.

3. Aromaterapia y el Sistema Nervioso Central:

Los aromas provocan reacciones físicas, pero también afecta al sistema nervioso provocando respuestas emocionales en el ser humano.

Se han realizado estudios científicos sobre las reacciones que provocan los olores en relación entre memoria y olfato. Cuando se percibe un olor la memoria se acciona y realiza reconocimiento de momentos pasados que pueden ser agradables o desagradables para las personas.

Los aromas estimulan los centros emocionales del cerebro, en donde se almacenan memorias independientemente de otras partes del cerebro y es allí donde la aromaterapia puede tener el papel importante a nivel neurológico, estimulando conexiones neuronales.

En los estudios científicos se ha comprobado que durante el sueño, las personas que utilizan algún aroma se producen cambios en las ondas cerebrales. Se ha comprobado que los aceites esenciales son absorbidos por el circuito sanguíneo a través del tracto respiratorio, en inhalaciones directas o indirectas, en baños y en difusiones ambientales. La acción farmacológica por la absorción de productos aromáticos por la vía respiratoria tiene un efecto indirecto, pero poderoso en el cerebro.

Los aromas también estimulan las serótinas, que ayudan a relajar y las encefalinas que ayudan a aliviar el dolor y a la digestión. Ellas se ven afectadas por los niveles de aromas percibidos estimulándolas a su funcionamiento., provocando reacciones en las personas.

4. Uso de la aromaterapia en los niños:

Los primeros meses de la infancia suelen ser desafiantes para los papás, quienes tienen que equilibrar sus propias necesidades con las demandas de cuidar al recién nacido. Cuando el bebé llora y se ha revisado todo lo posible como el pañal que no se encuentre sucio, la ropa o si algo le provocó cólico. También es importante revisar que comió la madre que le está dando de amamantar. Para dicha situación existen aceites que pueden ayudar para aliviar lo que le está provocando malestar al bebé como: la manzanilla, lavanda, eneldo o mandarina que le pueden ayudar en los problemas digestivos.

Cuando la situación es que tiene problemas de conciliar el sueño se le pueden poner unas gotas de manzanilla romana o lavanda en una palangana con agua hirviendo en la habitación. La naranja es excelente colocarlo en la habitación del niño para crearle un ambiente agradable.

Para desinfectar las áreas infantiles se puede utilizar lavanda, árbol de té y eucalipto, por medio de un rociador. Esto elimina los agentes patógenos que están en el aire.

Cuando el niño se está despellejando y se le reseca la piel es recomendable el agua de rosa. Para los resfriados del bebé o los problemas respiratorios hacer un difusor con eucalipto o hacer una combinación de lavanda, árbol del té y eucalipto. Cuando baña al bebé mayor de seis meses puede agregar gotas de eucalipto.

Para prevenir irritación de las nalgas causadas por el pañal se puede agregar gotas de lavanda o manzanilla, esto inhibe el desarrollo de bacterias y hongos en la piel.

Cuando tienen fiebre se puede aplicar un baño de agua tibia con gotas de lavanda, ayuda a disminuir la fiebre.

Cuando les duele el oído nunca se aplica la gota directamente, sino se aplica sobre un hisopo de algodón y se aplica con suavidad en el oído. Cuando el dolor está relacionado con una infección se puede aplicar eucalipto, tomillo linalol, árbol de té y limón, dando un masaje suave sobre las glándulas linfáticas del cuello y axila, como en los hombros, el pecho y la espalda. Esto se aplica cada dos o tres horas.

Cuando presenta garganta irritada el aceite esencial de ciprés, es efectivo colocar una gota y da buenos resultados.

Cuando se ha caído y se causa chichones y contusiones puede aliviarse aplicando compresas de lavanda.

En los niños mayores de cinco años es común los dolores de piernas debido a ejercicio excesivo y al rápido desarrollo, se recomienda un remoión en agua tibia seguido de masajes. Es recomendado el romero para calentamiento y para refrescar.

Debido a la vida tan agitada que se vive actualmente, los niños no se libran de vivir tensión y algunos problemas de salud.

Las situaciones que le provocan tensión al niño pueden ser los cambios durante su desarrollo, conflictos con sus hermanos, los problemas familiares, las responsabilidades escolares, etc. La situación familiar actual no es como la de épocas anteriores en donde los padres tenían más tiempo para sus hijos. También la dieta pobre, la contaminación ambiental y la economía no estable de la familia. Todo esto provoca un estrés en el niño.

A pesar de todo esto es importante que los padres se preocupen por tener la capacidad de ayudar a sus hijos a ser fuertes y sanos lo mejor posible. Los niños merecen crecer felices y sanos, procurando brindarles que tengan recuerdos amables y alegres de su infancia, como punto de partida en el camino que les espera por recorrer.

La aromaterapia con sus aceites esenciales puede ayudar para lograr un vínculo familiar. Según un estudio realizado con aquellas personas nacidas en los años 70, aun tenían en su mente en forma agradable los olores naturales que les recordaban su infancia.

Los beneficios que tienen los aceites esenciales, a comparación de los antibióticos es que estos no dañan la salud, algunos de estos pueden provocar una respuesta inmunológica.

Los niños pueden utilizar los aceites igual que los adultos: en el baño, difusor, compresas, aceites perfumados y en masaje. Lo único que se debe tener cuidado es en saber elegir el aceite apropiado debido que la piel es más sensible y permeable que de la del adulto. Para los bebés menores de un año se deberá utilizar una sola gota del aceite. De uno a cinco años de edad de tres a cuatro gotas. Siempre se debe utilizar dosis baja para verificar reacción en el niño, como irritación de la piel.

Nunca se debe utilizar aceites fuertes en los niños, entre más pequeño y sensible sea el niño, más suave deben ser los aceites. Para los niños sensibles, se recomiendan los aceites de lavanda, manzanilla, mandarina, palo rosa y neroli. Los demás aceites que existen se pueden utilizar pero con dosis pequeñas.

Las esencias y aceites pueden penetrar por la piel e inhalación de los aromas.

En las formas que se pueden hacer son las siguientes:

- Para masaje.
- Para vaporizador.
- Difusor.
- Para complemento de una crema.
- Hidromasajes agregándole gotas de esencia al agua.
- Loción o perfume.
- Para sauna.

Por medio de la aplicación de aromas se puede lograr los siguientes beneficios:

- Purificar y preparar el lugar para meditar.
- Ayuda a tranquilizar los pensamientos negativos de la mente, logrando claridad mental.
- Ayuda a equilibrar la respiración.
- Lleva la energía de la tierra.
- Armoniza la energía cuerpo y mente.

Según la Organización Mundial de la Salud, existe el 80% de la población mundial que utiliza medicinas y tratamientos naturales. Incluso en los países industrializados el 40% de los fármacos son elaborados de plantas naturales.

Existen drogas que se fabrican de ingredientes naturales y otras son copias sintéticas.

En la actualidad los países industrializados demuestran mucho interés por los medicamentos naturales. Existen varias razones para que ocurra esto, ya que la medicina convencional ha comenzado a depender de sustancias químicas elaboradas por las personas que no son naturales y que no han podido brindar una cura eficaz.

Paralelamente a esto la preocupación por los efectos secundarios que brindan los medicamentos químicos y la resistencia que provoca con frecuencia en el organismo.

Hace unos años la Organización Mundial de la Salud realizó un estudio en donde comprobó que las personas se alivian de una enfermedad pero recaen con otra a causa de los medicamentos no naturales. Instan a que las personas consuman más medicamentos naturales. Y también ellos refieren que la aromaterapia sea utilizada como un método curativo holístico que puede actuar sobre procesos físicos, mentales y emocionales con efectos muy armonizantes.

Capítulo II

2. – Historia de la aromaterapia:

2.1 Edad Antigua:

La aromaterapia tiene sus orígenes en la antigüedad , en donde se buscaba poder eliminar virus y bacterias que provocaban enfermedades, al mismo tiempo desinfectar casas. Para ellos era muy importante venerar a sus dioses en las ceremonias que realizaban, para ello utilizaban especialmente la mirra y el incienso. Los curanderos de esta época clasificaban los diferentes aromas según el origen del material como : semillas, flores, hojas, hierbas, raíces, cortezas o resinas. Los cocineros neolíticos descubrieron que algunas plantas tenían buen sabor al utilizarlas como condimentos de los alimentos. Al hacer esto ignoraban que estaban agregando vitaminas, minerales y sustancias que brindan beneficios a mantener una buena salud.

Según las escrituras de la Biblia en esa época se utilizaban los aromas, como una forma de consagración. Se tomo como referencia Éxodo: “Habló todavía el Señor a Moisés, diciendo: Tomarás drogas aromáticas, es a saber: el peso de quinientos siclos de mirra de la primera y más excelente; y la mitad, esto es, doscientos cincuenta siclos de cinamomo; doscientos cincuenta igualmente de caña aromática; de casia, o canela; quinientos siclos, al peso del Santuario, y de aceite de olivas la mitad de un hin: con lo que formarás el óleo santo de la unción, unguento compuesto según el arte de la perfumería; y ungirás con él el Tabernáculo del Testimonio, y el Arca del Testamento, y la mesa con sus vasos, y el candelero y sus utensilios, el altar de los perfumes, el de los holocaustos y todos los muebles que pertenecen a su servicio. Así santificarás todas estas cosas, y ellas quedarán santísimas , o muy sagradas”.³

Los egipcios utilizaban mucho los aceites esenciales para su estética, salud y para la conservación de sus muertos. En estudios realizados en Mesopotamia revelan que desde hace 5000 años ya existía el procesamiento de fragancias. Esta información la encontraron en papiros , en donde cuenta que los egipcios que vivían cerca del Cairo lo utilizaban. Los sacerdotes preferían utilizar la mirra como antiinflamatorio y para que el sentido del olfato se deleitara. También lo utilizaban para agradar a sus dioses. El incienso era otra forma de agradar a sus dioses del sol, Ra, tres veces al día, la resina por las madrugadas, la mirra al mediodía y al atardecer una mezcla de 16 sustancias que le llaman Khyphi.

Los faraones como representantes de los dioses, se merecían ofrendas aromáticas. Sus súbditos los enterraban con jarras de alabastro y cofres de ébano llenos de unguento perfumado e inciensos. Y eran embalsamados con sustancias fragantes como mirra, liquen del roble y canela, que tienen características antibacterianas, antisépticas y preservativas, además de poseer un aroma

³ Sagrada Biblia. Confecciones aromáticas. Éxodo 30:22. Página 85.

agradable. Cuando se descubrió la tumba de Tutankhamen, después de miles de años de su entierro, al destapar la tumba aun tenia los aromas de su preparación fúnebre.

Asimismo los faraones utilizaban los perfumes como una forma de mimar su cuerpo. La costumbre de usar fragancias se extendió a la población y los aromas se introdujeron a los cosméticos como las cremas, lociones y el rimel.

El uso de fragancias se convirtió en una costumbre en las cenas egipcias cuando recibían huéspedes. Los invitados seleccionaban los conos sólidos de cera perfumados. Cada huésped elegía un sabor y colocaban el cono encima de la cabeza. La noches eran calurosas y las fiestas largas, los conos se derretían lentamente, cubriendo el pelo, la cara y los hombros de los invitados con un aceite aromático, era como un mousse para el pelo. Isis, antigua diosa griega, se decía que su aroma divino nutría a todas las cosas vivientes. Afrodita, se le consideraba como la guardiana de los perfumes celestiales de los dioses.

Siendo Egipto un lugar en donde se utilizaba diferentes formas de aromatizar sus ambientes y cuerpos, no podía ser excluida de esto a su reina más famosa como lo fue Cleopatra.

Los historiadores cuentan que Cleopatra era una reina que utilizaba perfumes para seducir a sus enamorados, siendo el más nombrado Marco Antonio. Para los encuentros de dicha pareja ella acostumbraba perfumarse, el aroma se podía sentir a larga distancia. Su medio ambiente también debía estar bien perfumado, para ello utilizaba quemadores aromáticas. El colchón que utiliza para sus encuentros amorosos estaba relleno de pétalos de rosas. También cuando tenia que realizar negociaciones perfumaba el ambiente y el pelo con aceite de jazmín.

Investigaciones realizadas con respecto a esta época, se refieren que el día que ella decidió suicidarse, se bañó y perfumó su cuerpo entero, con el objetivo de que su cadáver emitiera aromas agradables.

Según la historia a los egipcios se les consideran ser los primeros aromaterapeutas por su utilización de inciensos y aceites fragantes.

Los conocimientos que los Egipcios obtuvieron con respecto a las experiencias de la aromaterapia en su ambiente y cuerpo fueron trasmitidos a los Griegos y Romanos.

Los Griegos comenzaron a aplicarlo, especialmente los hombres. Utilizando diferentes aromas según la parte del cuerpo que se lo aplican, incluyendo líquidos para perfumar su boca.

Entre las creencias que tenían los griegos eran que las flores brotaban de los cuerpos y de la sangre de sus deidades. Tales materiales sagrados, pensaban, eliminaban del cuerpo las enfermedades y las plagas de las ciudades. En sus plazas plantaron flores y coronaron a sus reyes y sus estatuas con guirnaldas de flores aromáticas. Además se adornaron a sí mismos con flores en las funciones sociales.⁴

En la época antigua de los griegos existieron grandes personalidades de la filosofía quienes también aplicaban en su vida la aromaterapia. Entre ellos están el griego Teofrasto al cual se le considera el primer aroma terapeuta. Escribió un tratado de lo Relativo a los olores, en donde explica los efectos que producen los olores en el físico y la mente.

Asimismo el griego Hipócrates nació en 460 a.C. en la isla de Cos (mar Egeo), y murió en el año 377 a.C. en Larissa (Tesalia). Fue un médico griego llamado desde la Edad Media *el Padre de la Medicina*. Figura de gran relieve histórico que ya en época griega adquirió carácter mítico. Su aplicación médica se basó en la experiencia y en la observación. Relaciona las funciones del organismo con el equilibrio de cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire los cuales representan a los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra) y también para él era importante la fuerza curativa que tiene la naturaleza. En la epidemias el establece relación entre la predominancia de ciertas enfermedades y determinados factores climáticos, dietéticos, raciales y ambientales. Hipócrates hace referencia en sus tratados sobre la utilización de plantas aromáticas en su época.

Como se mencionó antes, a parte de los Griegos también los Romanos aplicaron en su vida la aromaterapia. Siendo grandes exponentes de esto la esposa de Nerón, Popea quién realizaba en la hora de su baño todo un ritual utilizando leche de asna y también fabricó de la misma una crema para la cara y el cuerpo. Y contagiado Nerón por su esposa era gran consumidor de las flores de rosa, inventando el difusor aromaterapéutico que regaba sobre sus invitados que era agua perfumada de rosas.

Al sufrir Roma su decadencia, muchos de los pobladores le echaron la culpa a los excesos de los baños y perfumería que utilizaban sus gobernadores. Lo que creo en el pensamiento de los romanos que era malo mantenerse limpio y perfumado. Al crearse una idea de antibaño, y antilimpieza provocó en gran parte las pestes que sufrió la población europea durante la Edad Media.

En uno de los antiguos manuales de medicina, del año 2000 a. de C., el emperador chino Kiwang-ti describía las propiedades curativas del ruibarbo y la granada. Los chinos y japoneses siempre utilizaron incienso en sus entierros y ceremonias religiosas. Ellos perfumaban sus ambientes pero no el cuerpo. Los chinos perfeccionaron el arte del incienso en forma de palo conocido como

⁴ Da Silva , Carolina . Esencia de la aromaterapia, magia, leyendas y tradiciones.

varillas. Ellos consideraban que las fragancias podían tener uso medicinal. Según su filosofía no había diferencia entre los perfumes, el incienso, las hierbas, las drogas y especias, porque todo esto afecta al cuerpo, la mente y el espíritu del ser humano.

En el oriente también hizo uso de la perfumería, los hindúes de la India importaban resinas de Arabia y como ofrendas a sus dioses, ellos le agregaban aromas indígenas en las maderas olorosas, resinas, flores y especias. En el agua que utilizaban para el baño también tenía perfume y se untaban el de cuerpo de polvos y masas que les provocaban placeres sensuales. Los inciensos utilizados por ellos eran el sándalo, cedro, alcanfor y aromas florales.

Los budistas al principio rechazaron la utilización de las fragancias en la religión con el tiempo ellos aceptaron utilizar los aromas en su rituales religiosos.

Otra civilizaciones que también utilizaban los aromas como en Babilonia en donde las mujeres realizaban una masa para el cuerpo que incluía mirra, cedro y ciprés, esto se lo untaban. Esta masa mantenía el cuerpo suave, flexible y libre de manchas.

Al principio los israelíes consideraron esto como una frivolidad que tenía apariencia de idolatría. Lo empezaron a utilizar como cosmética, provocando sensualidad y belleza por medio de los aromas. Cuando había una ceremonia nupcial judía se acostumbraba, que la novia se embelleciera y perfumara bien para presentarse en la casa del novio. El incienso fue introducido por los judíos en sus ceremonias en el siglo VII A.C.

Transcurrieron varios miles de años para que las personas volvieran a retomar con importancia las esencias aromáticas, como una terapia alternativa. Se han realizado varias investigaciones sobre los efectos que estas producen en las personas.

2.2 Edad Media y Renacimiento :

Los árabes se encargaron de realizar investigaciones sobre los secretos de la destilación por la alquimia. Escribieron sobre los descubrimiento y métodos que realizaron con los ingredientes. Crearon esencias de aromas auténticas. Creando así la ciencia de la perfumería. Se extraviaron los informes debido a las invasiones de los turcos, pero se encontraron copias en las bibliotecas y monasterios europeos.

Con las Cruzadas de la Edad Media se introduce en Europa las esencias aromáticas como especias, madera y resinas. Los monjes en los monasterios, eran los encargados de transcribir y traducir datos sobre la información que se poseía de los aromas. En sus monasterios plantaban hierbas que eran utilizadas para curaciones y placeres.

La iglesia católica utilizó aceites e inciensos en sus ceremonias y coronaciones de los reyes. Se utilizó todo tipo de flores en especial la rosa, sirviendo como adorno de las pinturas religiosas y las tumbas.

Paracelso decía “No hay nada físico que no tenga un alma escondida. No existe nada que no tenga escondido un principio de vida. No sólo los objetos que se mueven, como el hombre y los animales, los gusanos de la tierra, los pájaros del aire y los peces de las aguas, sino todas las cosas físicas y esenciales tienen vida”. Paracelso era un médico y alquimista suizo, es considerado como el padre de la homeopatía y la farmacología química. Él descubrió que las propiedades de las plantas quedaban en su composición química y que se podía concentrar esas cualidades extrayendo su esencia.

En el Renacimiento se realizó la industria de perfumes y el uso de aromas como terapia. Durante el siglo XVI los europeos viajaron y coleccionaron nuevas plantas de las cuales extraían los aromas y las comercializaron.

Los puertos de España, Portugal e Italia en el Mediterráneo fueron los centros de distribución de las fragancias.

En Escocia se introdujo la perfumería por Mary Stuart, mientras que su hermana Elizabeth I utilizaba collares y joyas que poseían esencias, esto lo hizo popular en la corte. En esta época las mujeres se bañaban solo 3 veces en su vida: al nacer, al casarse y al morir. No lavaban con frecuencia su ropa. Todo esto hacía que las personas mantuvieran un mal olor, entonces con los perfumes de las diferentes hierbas, aceites y plantas, lograban mitigar el olor en los cuerpos y casas.

En el siglo XVI en Estrasburgo vivió el médico Braunschweig, quien escribió el libro titulado “The Real Art Of Distillation”, en donde describe las propiedades medicas de 25 aceites.

En el siglo XVII los europeos consideraban muy importante la higiene personal, para lo cual abrieron baños públicos.

En el siglo XVIII en esta época las personas se esmeraban en su arreglo personal. En Francia, a Luis XIV se le consideró “el monarca más odorífero del mundo”.⁵ El monarca pidió que sus camisas estuvieran en remojo por 24 horas con el agua perfumada de clavos, áloe, nuez moscada, rosa, azahar y almizcle.

En esta misma época fueron destacadas por su tendencia de utilizar fragancias María Antonieta, madama Pompadour y madama Du Barry.

⁵ Da Silva, Carolina. Esencia de la aromaterapia, magia, leyendas y tradiciones.

Durante el Renacimiento la familia Italiana de Medici se dedico al comercio de especias, resinas y perfume, volviéndose ricos. Catarina de Medici se fue a Francia a establecer una industria de perfume en 1533, siendo un éxito.

El Rey Enrique IV (1533-1610) introdujo a que las personas utilizaran perfume en su cuerpo y ambientes.

Entre 1500 y 1730 se descubrieron 114 aceites que ayudaban a la salud y belleza de las personas. Con el avance del siglo XIX la química hace posible cambios positivos en las sustancias, para obtener mejores beneficios. Se separó la medicina de las botánicas y los aceites y esencias se les dio la categoría de perfumes.

En 1760, el rey Jorge II de Inglaterra emitió un edicto en donde indicaba que las mujeres que sedujeran a los hombres mediante el uso de perfumes, podían ser arrestadas y encarceladas por práctica la brujería.

2.3 Edad Contemporánea :

En la edad contemporánea la aromaterapia empezó a utilizarse debido a las situaciones de estrés y enfermedades que se producen a causa de esto.

El químico francés Maurice Gattefosse durante treinta años realizó experimentos con diversas plantas, descubriendo las propiedades y acciones terapéuticas que estas podían tener sobre las enfermedades de la personas. Esto empezó a raíz de que él se quemó la mano, y comprobó que con la lavanda pura aplicada sobre la quemadura, cicatrizó rápidamente. Esto llamó su atención por lo que comenzó sus investigaciones con otras plantas y como era posible que los aceites al olerse estos actuaban sobre el sistema nervioso de los seres humanos.

Debido a los múltiples descubrimientos que realizó sobre las diferentes plantas y los beneficios que las personas reciben, se le considera el padre de la aromaterapia.

Otro médico bacteriólogo, homeópata e investigador de los años 30, interesado por las acciones terapéuticas que tienen las plantas fue el doctor Edward Bach de origen inglés. Estudió plantas árboles y arbustos que le brindaron información de cómo estos producían efectos sobre el estado de ánimo. Para Bach era importante corregir el desequilibrio emocional de sus pacientes, para que la recuperación de las enfermedades física fuera más rápida. Al tener afectada el área interna o espiritual de las personas se reduce la energía que da origen a conflictos que producen la aparición de la enfermedad. Las esencias no deben usarse para dolencias físicas específicas sino para estados mentales y anímicos. Bach extrajo los aceites de treinta y ocho plantas y árboles y realizó estudios sobre que efectos se producían en el estado anímico de las personas. El tratamiento se le conoce como la terapia floral de Bach. Cada esencia se trata

según el estado mental o emocional específico. No crean hábitos ni se le conocen efectos secundarios. Cambian las actitudes negativas en positivas lo que hace que se crean defensas contra las enfermedades.

El Dr. Bach vivió en una casa de campo llamada Mount Vernon, que estaba en el condado de Oxfordshire, Inglaterra. En esta área realizó el estudio de 38 variedades de flores y plantas que tienen propiedades curativas. El estudio lo realizó entre los años de 1926 a 1934.

Las flores de Bach se encuentran dentro del grupo de las llamadas medicinas alternativas, y están reconocidas y recomendadas por la Organización Mundial de la Salud desde 1976. Luego fue aprobado por el Departamento de Salud del Reino Unido y por la Food and Drug Administration de los Estados Unidos, otras entidades mundiales que verifican los productos que se comercializan en relación la salud.

Para Bach las flores y plantas son un regalo de la naturaleza para el ser humano, ya que nos brindan la oportunidad de tocarlas, olerlas, verlas y degustarlas. Es manifiesta que las vibraciones que las flores nos dan es la manifestación de la energía de la planta. Al procesarla se obtiene las propiedades curativas del medio ambiente. Las esencias florales de Bach se presentan en forma líquida, se usan en dosis de cuatro gotas, tres veces al día. Y también se pueden utilizar externamente, en aceite o crema. Las Flores de Bach son medicamentos energéticos y no dependen de la cantidad de remedio tomado, sino de la frecuencia con la cual se toma.

En 1930 en su libro *Cúrese a sí mismo* del Dr. Bach escribió esta frase "La enfermedad es, por esencia, el fruto del conflicto entre el alma y la mente."

Según Edward Bach, considera que la salud es posible cuando la energía de la Creación Universal Divina es expresada a través del alma y la personalidad, los seres humanos serían más fuertes, sanos y felices como parte del campo energético cósmico en armonía con las vibraciones naturales.

En los Estados Unidos en la época de los años 60 con el movimiento hippy resurgió la utilización de los aromas como el de las rosas, jazmín y pachuli, como una forma de transmitir paz y tranquilidad espiritual de las personas.

En el año de 1975 realizando investigaciones antropológicas se descubrió en Irak un esqueleto de aproximadamente sesenta mil años de antigüedad. El esqueleto pertenecía a Shanidar IV, a quien consideran era un líder religioso, en donde encontraron depósitos de polen, hierbas y jacinto racimoso.

La bioquímica Australiana Marguerite Maury, se ha dedicado a realizar investigaciones de diferentes aceites aplicándolos en masajes a las personas y ha podido comprobar que esto provoca la estimulación de los órganos internos y

ayuda a mejorar la circulación de la sangre. Otros especialistas son los psicólogos Renato Cayola y Giovanni Gatti que se han dedicado al estudio de los efectos de los aromas sobre el sistema nervioso son los psicólogos comprobando efectos positivos sobre ellos.

Los japoneses han encontrado beneficios en la aromaterapia y ellos emplean aromas en los lugares de trabajo para mejorar la productividad de su personal.

En Francia y Gran Bretaña se utilizan en hospitales y sanatorios, para contribuir en la recuperación eficaz de los pacientes. Los trabajos más recientes han establecido los elementos que contienen las esencias como vitaminas, sustancias activas, hormonas y sobre todo la ayuda terapéutica que puede brindar.

A partir de las investigaciones se le ha dado más importancia al estudio de las esencias, para una posible restauración interna con una acción desintoxicante, tonificante y equilibrante, utilizándolo como una terapia alternativa.

Ciertos poetas y personajes de la historia han resaltado con sus expresiones la importancia que puede tener la recuperación interna, para una recuperación de una dolencia física. Tales como:

Hipócrates dijo: "En la naturaleza hay un remedio para todas y cada una de las enfermedades".

El poeta Kabir decía "En tu cuerpo está el jardín florido. Siéntete en los mil pétalos del loto y aspira desde allí la belleza infinita". Y esto es real ya que el olfato es el sentido que más nos conecta con nuestra intimidad, con los silencios enriquecedores del alma.

Marta Szaga dice "La madre tierra guarda sus dones en la energía de sus frutos, de sus flores, sus hierbas, sus maderas, depende de sus aromas y de cómo los utilicemos que podamos recuperar la magia natural de los aromas".

"La Humanidad, el Espíritu de la Tierra, la Síntesis de los individuos y de los pueblos, la paradójica Conciliación del Elemento y el Todo, de la Unidad y de la Multitud: para que todas estas cosas consideradas utópicas y, no obstante, biológicamente tan necesarias, lleguen a adquirir cuerpo en este Mundo, ¿no sería suficiente que imagináramos que nuestro poder de amar se desarrolla hasta abrazar a la totalidad de los hombres y de la Tierra?" Teilhard de Chardin⁶

⁶www.mantra.com.ar/frame_aroma.html

CAPITULO III

3. Aromaterapia en Guatemala :

Desde la época de los Mayas se utilizaban las plantas para aliviar las enfermedades, desinfectar el medio ambiente, para venerar a sus dioses y príncipes .

En la época de la conquista los españoles admiraron el conocimiento y aplicación que los indígenas tenían de las diferentes plantas.

Los maya utilizaban el baño de temascal. Esto consiste en un baño de vapor en donde se ponen a hervir diversas plantas según sea la necesidad de las personas que lo utilizan. Existen en Guatemala diferentes regiones en las que todavía se utiliza. La estructura más común del temascal es redonda y la hornilla orientada hacia el oriente. En el temascal se pone en contacto la tierra con el fuego que son los elementos generadores de vida. La estructura circular tiene un orden cósmico y además esto permite que el aire circule el vapor. Como se produce el Cosmo adentro del temascal, el calor se acumula más en parte de arriba que abajo. Al salir del temascal las personas sienten nuevas energías, debido al contacto con madre tierra.

El temascal se utiliza en especial para las personas que tienen problemas respiratorios, que quieren eliminar toxinas de su cuerpo, mujeres en períodos de pre y post natales.

Las plantas más utilizadas para efectuar el baño de vapor son:

1. Alcanfor
2. Ajonjolí
3. Árnica
4. Capulín
5. Encino
6. Eucalipto
7. Encino
8. Fresno
9. Hierba de San Francisco
10. Hinojo
11. Malva
12. Malvón rojo
13. Muicle
14. Ocote
15. Pericón
16. Pirul
17. Rosa de Castilla
18. Roble

- 19. Ruda
- 20. Salve Real
- 21. Sábila

Según el Antropólogo Otto Chicas en cada región tiene su propio incienso como por ejemplo: Chichicastenango se inclinan por la mirra y le dan forma de guacalito. En Sololá y Alta Verapaz lo hacen en forma de pelotas, pero lo envuelven en hojas de sibaque. Y en Esquipulas, en hojas de maíz. Pero todos tienen el mismo fin de purificar los ambientes y que huelan a fe.⁷

En la actualidad se ha comenzado a utilizar las plantas como una terapia alternativa, debido a que la medicina convencional a veces tiene un precio inaccesible y otro factor que hace recurrir a esto es porque la medicina convencional muchas veces tienen efectos secundarios dañando a otros órganos que se ven afectados por los químicos que poseen. Mientras que esta medicina si no logra una curación completa no daña al organismo.

Los spas son los que han incrementado la utilización de esta técnica para aliviar los niveles de tensiones que se vive en la actualidad, como una forma de agradar los sentidos de las personas e inculcándolo como una forma de prevención para que no se eleven los niveles de tensiones que puedan provocar enfermedades a las personas.

Existen varios lugares en las diferentes zonas de la capital en donde brindan el tratamiento de aromaterapia como relajante. Este servicio tiene una duración aproximada de 45 minutos a una hora, su costo aproximado es de Q100.00, dependiendo de que solicite el paciente. Son las investigaciones realizadas son las mujeres de edad comprendida entre 20 y 50 años las que buscan realizarse una vez cada 15 días una sesión de aromaterapia.

Entre uno de los spas que brindan este servicio se encuentra el spa El Tamascal, que consiste en el baño de vapor con hojas medicinales tales como las hojas de limón y eucalipto, teniendo la opción de poder elegir entre otras plantas. Tiene un costo de Q75.00 la hora. Antes de ingresar al baño le brindan al cliente una masaje de relajación. Este spa se encuentra situado en la zona 10.

Con la introducción de la aromaterapia existen instituciones que brindan cursos sencillos y completos sobre la aromaterapia. Entre las instituciones están la alquimia y el "Instituto Mejicano de belleza". Estos cursos que son de aproximadamente dos horas tienen un costo de Q400.00 a Q600.00. Aquí se explica lo más básico de la aplicación de las diferentes esencias. Pero un curso completo de varios días en donde se dan a conocer técnicas y efectos en el cuerpo tiene un valor aproximado de Q3,000.00.

⁷ Patricia Orellana , Prensa libre artículo la Buena Vida marzo 2004 .

Existen fabricas en donde elaboran velas de diferentes colores, tamaños y olores, dependiendo de la utilización que quieren darle. También brindan la oportunidad al cliente de que digan como desean sus velas y se las elaboran.

Entre las empresas que elaboran velas aromáticas y las venden a pequeños distribuidores o las venden a las personas que llegan allí son.

- Azahares, que se encuentra en la zona 11.
- Pilandros, se encuentra en la zona 8 de Mixco.
- Dica, se encuentra en la zona 8 de Mixco.
- Cerería Merced, zona 1 .

También lo que se esta introduciendo en el mercado del consumo es la realización de candelas hecha en casa en donde las personas fabrican sus velas y les aplican los aromas según sea de su agrado.

También se encuentran artículos de esencias e inciensos en algunos almacenes en donde se encuentran orientación sobre cual comprar según la necesidades de las personas. Los mismo artículos traen sus instructivos para facilitar a las personas en su elección e utilización.

Existe la importadora y distribuidora de Europa que se llama Colquia, se encuentra en la zona 1. Lo que venden son esencias y fragancias de toda clase.

También Aromateca, S.A. que se encuentra en la zona 15. Ellos venden esencias de sabores , perfumes y colorantes.

Y Cesabell que se encuentra en la zona 2. Ellos tienen productos de aromaterapia y esencias.

Uno de los almacenes que contienen variedad de artículos relaciones con la aromaterapia es De Museo. Este lugar contienen artículos de diversos precios según la casa distribuidora así será su valor. Entre ellos están : Inciensos de diferentes olores de flores, en su carátula dan especificaciones para que se utilizan, pero también existe uno de aromaterapia expresamente. También tienen aceites de esencias para utilizar en difusores, el frasco va de Q20.00 en adelante depende de la casa distribuidora y el olor seleccionado. Tienen una variedad de libros que tratan del tema, pero al revisarlos todos contienen el mismo contenido, pero con diferentes palabras. Brindan una orientación de las diferentes esencias.

Existen almacenes que venden variedad de producto se han visto en la necesidad de introducir entre sus artículos, productos de aromaterapia ya que se han dado cuenta que las personas se están interesando en el tema. Por ejemplo en Hiperpaiz existen productos con aromas como velas de diferentes tamaños, colores y aromas.

Últimamente la compañía de Palmolive introdujo entre sus productos un jabón de aromaterapia. El cual se encuentra en los diferentes lugares donde venden productos varios.

Existen compañías que entre sus productos de catálogo tiene productos de aromaterapia es Avon y Zelza. Entre los productos que tiene son veladoras aromáticas y esencias para utilizar en difusores. A precios bastante accesibles.

También en las revistas que importan del extranjero traen artículos sobre aromaterapia, pero el precio no lo hace accesible para todas las personas. También los diferentes periódicos del país, publican artículos sobre los aromas y beneficios de las diferentes esencias, siendo un medio de fácil adquisición.

En la actualidad es bastante accesible comprar productos de aromaterapia en lugares y por medio de catálogos. En las diversas zonas existen salones de belleza, spa y tiendas de artículos varios que han introducido algunos productos para aplicar allí mismo o para que la persona lo aplique en su casa con frecuencia. Y por medio de los catálogos pues se tiene acceso de adquisición y de precios ya que oscilan entre los Q16.00 y los Q70.00.

La ADHE Latinoamérica esta promocionando un diplomado en psicología infantil dirigido a las mamás. Este diplomado consta de cuatro módulos, que se refieren a personalidad, conducta y problemas de aprendizaje. En el tercer módulo en donde trata el tema de problemas en los estudios tienen incluido el tema de reflexología y aromaterapia en los días de exámenes, dado por una especialista graduada en Taiwán. Por lo que se esta perfilando también en los estudios para que los niños se sientan más tranquilos y concentrados en sus estudios. El curso en su totalidad con los cuatro módulos tiene un valor de Q935.00 si se paga todo antes de la fecha indicada, pero si no tendría que pagar por inscripción Q275.00 y cuota mensual por cada módulo de Q275.00, una vez a la semana se imparten los cursos con una duración de 1 hora 50 minutos.

Lo investigado y observado en la capital la mayoría de personas que utilizan estos productos que existen en los diferentes puntos de ventas son personas ladinas, de las cuales en su mayoría son mujeres de un estrato económico medio y alto. Ya que para que funcione esto no es una aplicación única se necesita varias veces dependiendo de su necesidad y las personas de escasos recursos pues se les hace difícil obtenerlo frecuentemente. Mientras en los poblados es un poco más restringido el mercado de estos productos y las personas Mayas prefieren lo que sus ancestros les dejaron como herencia de la naturaleza.

En la ciudad de Guatemala existen entre spas y almacenes que venden el servicio y productos son aproximadamente 30 lugares, distribuidos en todas las zonas de la ciudad capital. Mientras que la utilización de las hierbas en los departamentos es en los centros naturistas y algunos almacenes han introducido productos como las velas aromáticas y el incienso.

En el Instituto Guatemalteco del Seguro Social, en el departamento del Hospital Psiquiátrico, existe un programa para los pacientes que asisten de día sobre aromaterapia. Lo aplican profesionales capacitados en esa rama.⁸

En el año 2002 en el Hospital de Salud Mental se comenzó a implementar en los pacientes que se atienden allí. Esto duró por aproximadamente dos años. Cuando la profesional se retiró nadie se quedó a cargo de esta actividad. Consistía en colocar en sus muñecas de la mano un poco de esencia de lavanda.

En la Escuela de Psicología Clínica de la Universidad Mariano Gálvez , se imparte el curso de Técnicas Activas en la cual entre el contenido incluyen la aromaterapia, entre otras técnicas alternativas para la salud.

Con relación a las demás universidades se pude verificar que no esta incluida en los pénsum de las carreras.

Los médicos en su pénsum de estudios no lo tienen, puesto que no lo consideran como parte importante de sus tratamientos con las personas. Algunos médicos consultados refieren que cuando las personas llegan por estrés se receta la medicina convencional que consideran los van a relajar, pero como sugerencia les indican que se realicen algunos masajes, pero no importa si al realizarlo también tienen aromaterapia. Y esto lo recomiendan según la situación económica de las personas que asisten a sus consultorios. No lo ven como parte importante de su recuperación, sino como una forma de ayuda en la relajación muscular.

En el área de Internet se puede constatar que en Guatemala, aún no se implementado ampliamente. En el extranjero tienen cursos, diplomados y licenciaturas sobre aromaterapia. Entre los países que más se promueve están España, México, Argentina y Chile.

Quienes aplican esta terapia alternativa son personas que estudian para dar masajes y personas que se dedican a el área de cosmetología. Combina sus conocimientos en el área de belleza y relajación con la aplicación de aromas que hacen que el tratamiento que dan sea más agradable, al cuerpo y en los sentidos en especial olfato y tacto.

⁸ Ramírez Gómez, Silvia Karina, Aromaterapia y su relación con la relajación en un grupo de pacientes del Hospital Nacional de Salud Mental.

CONCLUSIÓN

Cada día que pasa las personas se interesan más por el bienestar de su cuerpo, mente y espíritu. Esto se debe a que la vida diaria esta cargada de demasiado estrés, que provoca que las personas se enfermen frecuentemente.

Las personas buscan terapias alternativas o naturales que les ayuden con el tratamiento médico y algunas para prevenir tener que medicarse y volver esto un hábito.

Las terapias alternativas se han utilizado desde hace muchos años, pero el interés actualmente es más frecuente por los beneficios comprobados que estas ofrecen a las personas. En las terapias alternativas tienen un enfoque holísticos que es la integración del cuerpo, emociones, mente y espíritu. Entre estas terapias encontramos la aromaterapia la cual puede ser aplicada de diferentes formas según la necesidad de las personas o el gusto de ellas.

En la aromaterapia se utilizan flores, plantas, árboles y especies, las cuales son procesadas para su utilización. Esta es una terapia natural pero por lo consiguiente es importante conocer como, cuando y cuanto se debe utilizar dependiendo de cada persona, por lo que se debe recurrir a las personas que se especializan en ese campo.

La aromaterapia es una terapia alternativa que brinda beneficios a las personas para lograr un equilibrio físico, mental y espiritual, necesarios para que el cuerpo tenga defensas y las enfermedades no penetren con facilidad o que sea más grave de lo que debiera.

Es importante que en la vida cotidiana las personas dediquen tiempo para brindarse momentos agradables que estimulen beneficios y estabilidad, para mejorar la vida diaria. Debe crearse una rutina de dedicación en la cual el tiempo que se dedique sea solo para la persona y con pensamientos positivos, que ayuden al equilibrio y eviten consecuencias negativas.

La aromaterapia es una forma de agradar a los sentidos y que estimula situaciones agradables para la mente, brindándoles a las personas la oportunidad de pensar de mejor forma de las situaciones que afronta.

La aromaterapia se puede aplicar en esencia y perfumes sobre la piel, sustancias ambientales, tes de diferentes sabores y olores, especies que condimentan la comida y la misma naturaleza que se utiliza para la decoración.

En Guatemala las personas viven bajo un estrés muy alto por las diversas situaciones sociales, familiares, laborales y personales que se viven a diario, por lo que seria de gran beneficio que se utilizara con frecuencia una terapia alternativa, como la aromaterapia para minorizar la utilización de fármacos que muchos de

ellos se vuelven una adicción con efectos secundarios para las personas. La ventaja de la aromaterapia es que se puede utilizar en cualquier lugar, sin necesidad de tener que buscar un tiempo extra para su aplicación. Actualmente existen varios centros de bellezas o lugares en donde venden esencias que se pueden utilizar, para las diversas necesidades. Existen en esos lugares personas que pueden brindar información sobre las esencias y su aplicación, por lo que el costo puede ser bajo y los beneficios bastantes. Y también se esta introduciendo para reducir el estrés de los estudios escolares en los niños.

Aplican esta terapia especialmente mujeres que han estudiado terapias de masajes y cosmetología. Los médicos aún no tienen bases científicas como para recomendar esta terapia como una forma de atenuar en los pacientes sus problemas físicos y mentales debido al estrés que se vive en la actualidad. Algunos lo recomiendan como una forma de relajación muscular y el pasar un rato agradable.

La mujeres son las que más utilizan esta forma de bienestar físico y mental, los hombres no recuren a la aromaterapia sino que solamente a masajes. Debido a que la información no esta muy divulgada en el medio social de nuestro país, y se considera que son cosas que están diseñadas más para las mujeres.

Los spas y salones de terapias alternativas actualmente tienen ese servicio de aromaterapia, brindando a sus pacientes una hora de relajación y percepción de olores que beneficia a sus mentes y cuerpo. El problema es que el costo es muchas veces muy alto lo que no permite el acceso a todas las personas de los diferentes niveles económicos que lo necesiten.

Existen varias ventajas en la aromaterapia entre ellas esta: que las personas ponen más interés en su estado físico, emocional y espiritual, lo cual con lleva que se tenga un autocontrol en las emociones. Y se tenga una autoestima más elevada, en especial las mujeres quienes son las que buscan este tipo de bienestar debido a su rutina laboral y familiar, en algunos casos desgastante.

Una de las dificultades en la aplicación de estas terapias es cuando se necesita que lo apliquen en lugares en donde se tiene el conocimiento y la experiencia, ya que resulta muy costoso porque cada sesión tiene un costo aproximado de Q100.00 y se necesita que como mínimo se realice una vez a la semana. Y además de esto el factor tiempo de se debe disponer es de aproximadamente de 1 hora 15 minutos y las personas que trabajan y tienen un hogar que atender se les dificultad.

Las limitaciones para las personas que se quiere auto aplicar aromaterapia es que la información aún es escasa y las personas profesionales que tienen la información aún pagándoles son celosas de su información, por temor de perder clientela.

En las áreas profesionales científicas aún no se ha tomado como parte del pénsum, solo en la Escuela de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez , en el hospital de Salud Mental y en Hospital Psiquiátrico del Instituto Guatemalteco del Seguro Social, significando esto que aún las personas no se interesen por conocer y explorar el campo de la aromaterapia y puedan verificar que efectos positivos pueden tener sobre las personas. Con esto se nota que aun no se le considera como disciplina científica, debido que no se le ha puesto el interés en realizar investigaciones. Pero al menos ya se han dado los primeros pasos y esto en un futuro podrían expandirse a otras áreas y profesiones del país.

ANEXO

Aceites esenciales y sus beneficios:

- **Abeto:** Tonificante, antiséptico que ayuda a curar la congestión bronquial, infecciones de las vías genitourinarias y calma dolores musculares.
- **Albahaca:** Alivia la indigestión y el vómito, antiséptico intestinal, expectorante de sinusitis, antiespasmódico muscular y gástrico.
- **Almendra Amarga:** Alivia la tos, vómitos, ahogos y antirreumáticos.
- **Árbol de té:** Ayuda a eliminar agotamiento físico y mental, recuperación de la energía vital.
- **Azahar:** Tratamiento antidepresivo, ayuda a eliminar el insomnio, estrés, cólicos intestinales, alteraciones digestivas, tonifica el sistema cardiaco y circulatorio, antiespasmódico, antiséptico y bactericida.
- **Benzoina:** Es resinoso. Tonifica aumentando la circulación de la sangre, funguicida y repara la piel seca y roja, expectorante, antiséptico y diurético.
- **Bergamota:** Eleva el espíritu, refresca y relaja. Es muy útil para casos de depresión, ansiedad y tensión.
- **Canela:** Es efectivo en las infecciones intestinales y de las vías genitourinarias, astringente, antiparásitos, térmica, tonifica, actúa como calmante de las infecciones virales, resfriados, gripes, dolores de artritis y reumatismos, afrodisíaco (estimula el interés sexual en la impotencia y frigidez), estimula las contracciones uterinas en el parto, estimula la circulación sanguínea.
- **Clavo:** Analgésico contra los dolores de muela, bactericida, efectivo contra los gases, alivia los resfriados, artritis, congestión bronquial y dolores musculares. Ayuda en el agotamiento mental para dejar de fumar.
- **Cardamomo:** Tiene efecto calmante, reduce la ansiedad y es efectivo contra la diarrea.
- **Cedro:** Efecto sedante indicado para el estrés.
- **Cedrón:** Sedante se combina con la lavanda.
- **Cereza:** Alivia los dolores de parto y detiene las hemorragias y astringente.
- **Ciprés:** Aumenta la vitalidad y la concentración, disminuye los niveles de ansiedad, actúa como antiséptico del sistema respiratorio, mal humor, irritabilidad, vigor. Se usa en duelos como en otras etapas de cambio.
- **Eucalipto:** Antiséptico de las vías respiratorias (gripe, catarras, sinusitis) y urinaria (cistitis), agente germicida que combate la difteria, malaria, cólera, tifoidea y escarlatina, antiparásitos, baja la presión arterial y refresca el medio ambiente.

- **Enebro:** Actúa sobre los planos mentales, emocionales y físico, alivia situaciones de confusión y cansancio.
- **Geranio:** Disminuye la depresión, los cambios emocionales, estabiliza el sistema nervioso, ayuda a eliminar los desequilibrios hormonales y reduce los efectos de la menopausia. Le da vitalidad.
- **Jazmín:** Cicatrizante, disminuye ansiedad, antidepresivo, antiespasmódico, actúa sobre el sistema nervioso como sedante y cura los dolores de cabeza, ayuda a la frigidez e impotencia, dismenorrea y humedece la piel seca y sensible.
- **Jengibre:** Dolores reumáticos y musculares, agotamiento sexual y físico.
- **Lavanda:** Calma los dolores de cabeza en especial la migraña, el insomnio, acelera la cicatrización, disminuye la ansiedad, cansancio, promueve el parto rápido y ayuda a tranquilizar a la mujer y alivia dolores de los músculos.
- **Limón:** Antiséptico, antioxidante, antifebril, astringente, diurético, estimula los glóbulos blancos, depurativo, problemas digestivos e hipertensión, picadura de insectos y tos. Mejora el sistema inmunológico.
- **Liquen de roble:** Fijador natural para los perfumes y popurríes, calmante, equilibrador, afrodisíaco. No se ha de ingerir.
- **Manzanilla:** Ayuda en los problemas digestivos, antiinflamatorio, alivia problemas del hígado y músculos dolorosos, alergias e infecciones respiratorias como el asma, para dolores de oídos y dentición en los niños, quemaduras, diarreas, cistitis y síntomas de menopausia, insomnio y en los cambios de estados emocionales.
- **Mandarina:** Limpia el sistema linfático ayudando a reducir tumores, ayuda en el insomnio, antiespasmódico en casos de dispepsia y flatulencia.
- **Menta:** Antiséptico contra enfermedades infecciosas, calma el dolor de cabeza y migrañas, expectorante, antiinflamatorio y analgésico en ciática, neuralgia y artritis, antifebril, repelente de insectos, hepática, gingivitis y dermatitis, agotamiento físico y estimula el cerebro ayuda a despejar los pensamientos.
- **Mostaza:** Melancolía y depresión.
- **Olmo:** Ayuda en cuadros psicóticos y a soportar dolores físicos de gran intensidad.
- **Olibano:** Es un resinoso. Ayuda en los problemas uterinos, infecciones de las vías genitourinarias, reduce los quistes del pecho, antiséptico pulmonar se usa como inhalador, tonificante, antiarrugas para la piel madura y elimina cicatrices.
- **Naranja:** Astringente, antiespasmódico, problemas digestivos, estreñimiento, alteraciones nerviosas, insomnio, agotamiento físico, tónico para el corazón y depurativo.
- **Pino:** Cura infecciones de las vías urinarias y reduce los cálculos biliares, ayuda a impedir la impotencia masculina y estimula la

ovulación, antiséptico, descongestiona y desodoriza los cuartos. Calma dolores artríticos, fatiga y calambres, estabiliza el sistema nervioso.

- **Rosa:** Astringente humectante de la piel, purificador de la sangre, antidepresivo, regulador de las hormonas, ayuda a disminuir los síntomas de la premenstruación y el agua de las rosas desinflan los ojos lagrimosos. Antiinflamatoria, cicatrizante, depurativa, dolor de la garganta, gingivitis, dolores de cabeza, insuficiencia circulatoria y problemas de la piel.
- **Reina de los prados:** Astringente, contra la obesidad, el edema, los cálculos biliares o renales, es diurético, tonificante y limpiador de la sangre. Aceite para masajes y para el baño.
- **Romero:** Antiséptico, astringente usado como tonificante para la piel, el pelo y el cuerpo, sustancia fumigadora, disminuye la fatiga y la depresión, reduce la inercia física, emocional y mental, elimina los microbios del intestino, estimula el metabolismo, la circulación de la sangre y eleva la tensión arterial.
- **Sábila:** Alivia tensiones, calma inflamaciones, quemaduras, golpes y degeneraciones musculares.
- **Salvia:** Relajante, armoniza la sexualidad por relajante y distiende la energía sexual.
- **Sándalo:** Enfermedades de las vías genitourinarias y gonorrea, ayuda en cólicos, gastritis, hemorroides, laringitis, piel seca, antiespasmódico y antidepresivo. Antiséptico pulmonar, diurético, expectorante, tensión nerviosa, bactericida, diarrea, cicatrizante y sedante.
- **Tomillo:** Ataca la obesidad y la celulitis, depresión endógena, ansiedad, antibacteriano, antibiótico en casos de infecciones bucales y pulmonares, mejora la memoria, normaliza las funciones mentales y regula el flujo energético.
- **Trébol:** Reduce los quistes ováricos y tumores fibrosos, antiespasmódico en congestión bronquial y tos ferina.
- **Vainilla:** Antidepresivo, calmante de la ansiedad y aromatizante.
- **Verbena:** Antiespasmódica, digestiva, estimulante y depurativa, reduce ansiedad, calambres, mala digestión, sedante nervioso, insomnio, malestares de la menopausia y estimula la función del hígado.
- **Violeta:** Antiinflamatoria, descongestionante, estimulante de la circulación, insomnio, agotamiento nervioso, dermatitis y bronquitis.
- **Ylang-Ylang:** Antidepresivo y sedante, actúa sobre dificultades sexuales por estrés y ansiedad, utilizado en estados de tensión nerviosa, insomnio e hiperactividad.

Dibujos de las plantas utilizadas en la aromaterapia:



Albeto



Lavanda



Geranio



Pimienta negra



Trébol



Cerezo



Arandano



Almendras amargas



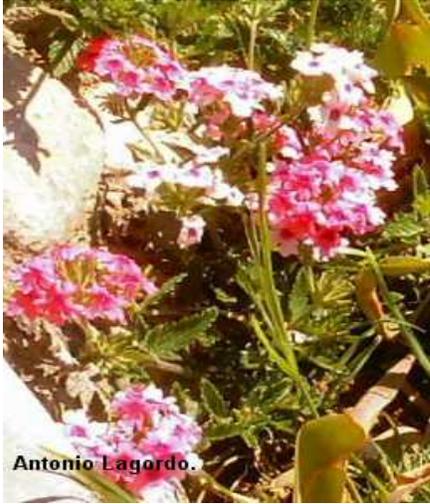
Sábila



Rosa



Romero



Verbena



Manzanilla



Albahaca

**ARTICULOS AMBIENTALES Y DE BELLEZA CON
AROMATERAPIA**

Aromatizantes



BLOSSOM
Gran Inauguración

De su Sala de Ventas de
VELAS AROMATICAS

20 Avenida "A" 18-58, Zona 10
E-mail: blossom@intelnett.com

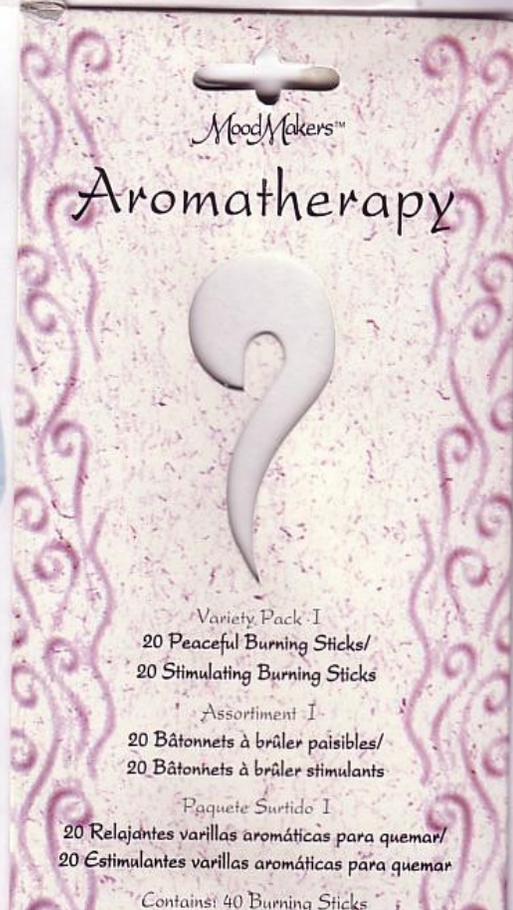
AL PRESENTAR ESTE VOLANTE, OBTEN EL 5% DE DESCUENTO

tel 5 2938934



Jabón de Tecedor
PALMOLIVE
Aromaterapia 100 Grs.
o Naturals 125 Grs.
Tri Pack
Precio Normal:
Q. 12.20

07.95
c/u



MoodMakers™
Aromatherapy

Variety Pack I
20 Peaceful Burning Sticks/
20 Stimulating Burning Sticks

Assortiment I
20 Bâtonnets à brûler paisibles/
20 Bâtonnets à brûler stimulants

Paquete Surtido I
20 Relajantes varillas aromáticas para quemar/
20 Estimulantes varillas aromáticas para quemar

Contains: 40 Burning Sticks

*Usted merece una mejor
calidad de vida...*

A. Difusor con Resorte
868303

Con arcilla perfumada.
Incluye: 1 frasco con esencia, 1 vela,
1 resorte, 1 platillo metálico que al
calentarse evapora el aroma.

Q61.⁹⁵ c/u

B. Refil para Difusor
868325

Fragancia Eliothrope en envase
cerámico decorativo. Uselo como
repuesto para cualquier producto de
arcilla. Cont. 10 ml.

Q24.⁹⁵ c/u



C. Incienso Vainilla

867939
Incluye 10 barras de incienso para
aromatizar los ambientes y una base
de cerámica para sostener la barra.

Antes: Q26.95

Q16.⁹⁵ c/u

40 (G)

Aroma: Vainilla anti-estrés.

LA DIFERENCIA ENTRE ESTRES Y RELAJAMIENTO



LLEVA EL SPLASH + CREMA + LA
VELA POR SOLO:

Q70.00

OBSEQUIO
JABON EN LA COMPRA DE
CADA PRODUCTO

BIENESTAR PARA EL BEBÉ...



MANZANILLA

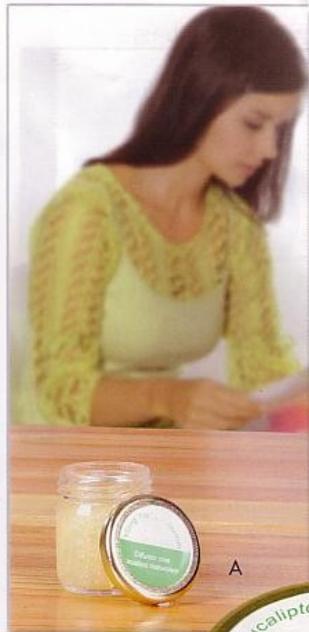


COLOGNE MANZANILLA
170 mL

CREMA MANZANILLA
Con Extractos de Manzanilla
y Leche Hidrolizada
170 mL

SHAMPOO MANZANILLA
170 mL

Q29.99 c/u



Eucalipto y Tomillo: Ayudan a mejorar los problemas respiratorios. Descongestiona el sistema respiratorio.

Bergamota y Mandarina: Excelente digestivo y regulador del apetito. Recomendable en las dietas pues al inhalarlo antes de las comidas da sensación de vastedad.

Mejorana y Limón: Ayuda a controlar los ronquidos, la tos persistente y tos de fumadores.

Romero y Salvia: Ideal para artritis, dolores musculares, antirreumático, problemas de circulación y gota.

Ayudan a un mejor descanso. Utilícelos 2 ó 3 veces al día durante 10 minutos inhalando por la nariz y exhalando por la boca o durante la noche déjelos abiertos sobre su mesa de noche.



IMPORTADOS

Eucalipto y Tomillo

Bergamota y Mandarina

Romero y Salvia

A. Difusores

Q39.⁹⁵ c/u

Mejorana y Limón

Eucalipto y Tomillo	867722
Bergamota y Mandarina	867733
Mejorana y Limón	867836
Romero y Salvia	867847

52 (G)

**ARTICULOS DE PERIÓDICOS Y REVISTAS SOBRE
AROMATERAPIA**

Aceites esenciales y sus beneficios

Conocidos en la medicina alternativa, por sus efectos calmantes y curativos. Los aceites esenciales son productos naturales, ideales para relajar y estimular los sentidos.

VARIEDADES	USOS	EFFECTOS EN EL ORGANISMO
Bergamota	En casos de estrés, depresión, insomnio, exceso o falta de apetito, calmante de los síntomas de la menopausia, gripe, asma y herpes labial.	Equilibra el sistema nervioso y funciona como antiséptico del sistema nervioso.
Canela	Actúa como calmante de las infecciones virales, resfriados, gripe, dolores de artritis y reumatismo.	Estimula el sistema respiratorio.
Ciprés	Para personas con ansiedad, problemas de circulación y várices, inflamaciones y hemorroides.	Aumenta la vitalidad y la concentración, mejora la circulación y actúa como antiséptico del sistema respiratorio.
Eucalipto	Calma las molestias respiratorias, baja presión arterial y las náuseas.	Aclara y estimula la mente, refresca el ambiente.
Geranio	Disminuye la depresión, los altibajos emocionales y los desequilibrios hormonales.	Estabiliza el sistema nervioso, revitaliza el cuerpo, regula el equilibrio hormonal y reduce los efectos de la menopausia.
Lavanda	Calma la migraña, el insomnio, y durante el parto actúa como tranquilizante para las mujeres.	Ayuda a nivelar el equilibrio emocional y acelera la cicatrización.
Lima	Disminuye los dolores de cabeza.	Relaja, anima y tonifica.
Limón	Actúa como calmante de las condiciones nerviosas.	Mejora el sistema inmunológico.
Mandarina	Contribuye en el buen funcionamiento del sistema digestivo.	Actúa sobre el sistema nervioso y ayuda a conciliar el sueño.
Menta	Calma los excesos de apetito, las náuseas, la rinitis y sinusitis.	Favorece el funcionamiento del sistema reproductor femenino.
Naranja	Disminuye la ansiedad, vértigo, estreñimiento y los espasmos musculares.	Mejora el equilibrio emocional.
Pino	Calma los dolores artríticos, fatiga y calambres.	Sirve de estabilizador del sistema nervioso, antiséptico del sistema respiratorio y favorece los procesos curativos.
Romero	Disminuye la fatiga y la depresión.	Reduce la inercia física, emocional y mental.
Sábila	Calma inflamaciones, quemaduras, golpes y degeneraciones musculares.	Alivia tensiones.
Té de limón	Contrarresta los dolores de cabeza, problemas respiratorios y aleja los insectos.	Energiza el sistema nervioso.

Fuente: Clínica Spectra, Energy Center, 16 Calle 14-38, Zona 10.

Los aromas a flor de piel

EL USO DE ACEITES ESENCIALES DE DIFERENTES PLANTAS, CON FINES TERAPÉUTICOS Y RELAJANTES, ES UNA TÉCNICA HEREDADA DE CULTURAS MILENARIAS QUE SE MANTIENE VIGENTE BAJO EL NOMBRE DE AROMATERAPIA.

“El bebé reconoce a su madre por el olor”, esta frase de origen popular, demuestra la gran importancia del olfato en la vida del ser humano y es a través de este sentido que los aceites aromáticos procuran bienestar físico y mental.

Ana Castañón de Rodríguez, de la tienda Aromasense, comenta que para la aromaterapia existen numerosas formas de aplicación, debido a que no son las alifas únicamente los que curan, sino la carga energética y la enorme cantidad de componentes químicos que forman parte de su estructura.

Sus raíces

Entre las culturas antiguas, los egipcios, judíos y griegos parecen ser las civilizaciones que más se interesaron en la aromaterapia. En el año 1000 antes de Cristo los griegos llevaron a cabo estudios sobre las propiedades medicinales de las plantas, logrando una clasificación útil para investigaciones posteriores.

Pero no fue sino hasta 1928 que el químico francés René Maurice Gattefossé se interesa en establecer cómo los aceites esenciales penetran por la nariz y la piel, actuando sobre el sistema nervioso; acuñando el término aromaterapia a esta técnica de curación.

A partir de esto muchas personas se interesan en las propiedades de los aceites esenciales, entre ellas Marguerite Maury, una bioquímica francesa que introdujo el uso de los aceites a través de masajes terapéuticos.

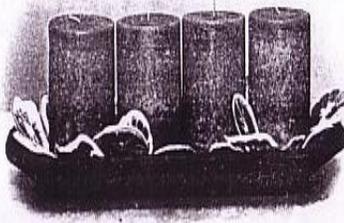
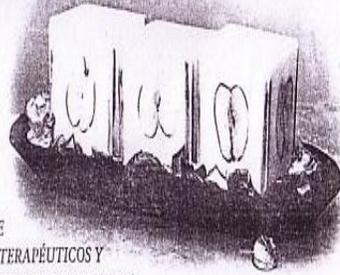
Esencias poderosas

De acuerdo al libro "Aromatherapy a Holistic Guide" de Ann Berwick, los aceites esenciales son la fuerza vital de las plantas. Su propósito es que el cerebro canalice sus efectos para balancear los sistemas del cuerpo, así como emociones y respuestas hormonales.

Estas sustancias se pueden extraer de flores, hojas, semillas, raíces, frutos, cortezas o de la madera y su uso correcto es importante para obtener un beneficio completo de sus propiedades.

Una de las maneras más comunes para aprovechar los aceites, es mezclar unas gotas en una tina llena de agua tibia y sumergirse en ella. A pesar de ser muy simple, es muy efectiva, pues el aceite actúa por penetración en la piel y el vapor difunde el aroma.

El masaje constituye otra forma de aplicación, que realizado de una manera suave y con movimientos circulares, permite sentir casi instantáneamente sus efectos. Puedes emplear



aceites para masajes, preparados con esencias naturales o cremas humectantes que posean estos componentes.

Actualmente el uso de velas aromáticas es el método más empleado, el olor que éstas proveen es útil para alterar estados de ánimo mentales y emocionales. Los aromas, como la menta y el eucalipto, pueden ayudar a disminuir las molestias de problemas respiratorios.

Creando ambientes especiales

Al momento de seleccionar fragancias ten en cuenta que sean sutiles y si alguna te molesta, no la uses, tu cuerpo la está rechazando. Según expertos en feng-shui, las velas encendidas deben colocarse en esquinas y lugares oscuros.

Los aceites esenciales usados en el baño proporcionan grandes beneficios, después de un arduo día o simplemente cuando desees consentirte. Aprovecha relajando tu cuerpo y alma, añadiendo el olor de una vela aromática y música suave.

Con el uso de difusores de aromas puedes dar una sensación de intimidad y confianza a una cena o fiesta, así como utilizarlo en la recámara o en el baño. Ten en cuenta que las velas aromáticas también pueden proporcionar los beneficios de la aromaterapia.

Selecciona tus fragancias favoritas y úsalas

“La aromaterapia no se puede separar de una serie de cosas: los principios básicos de la terapéutica natural, el masaje, la dieta y nuestra actitud entera frente a la vida...”



en tu vida diaria. Además puede ser a través de cremas humectantes o jabones hechos a base de aceites esenciales.

Múltiples beneficios

Aunque parezcan imperceptibles, los aceites extraídos de la naturaleza penetran con rapidez a través del olfato y la piel, logrando el alivio mental y físico necesario.

Kendra Grace en el libro "Aromaterapia esencial", aconseja que si deseas energía utilices fragancias como la menta, la naranja o el limón; si lo que quieres es serenidad y calma, usa lavanda. Aromas como la manzana o el pino ayudan a reducir las palpitaciones en casos de terror.

La hierbabuena y la menta pueden hacer que seamos capaces de trabajar más duro. Si lo que necesitas es estimular tu mente puedes escoger entre: albahaca, cardamomo, cilantro, eucalipto, pino y romero.

La canela, el clavo, el jengibre, la vainilla, el anís, el cardamomo, la pimienta, y la yerbabuena proveen aromas afrodisíacos, también las flores como la rosa y el jazmín.

BUENA VIDA

Editora Viviana Ruiz • Jefe de Ana Domínguez Vásquez/Antonió Lucero • Tel: 230-5996 / Fax: 230-1379 • E-mail: vida@prensa Libre.com.gt

Prensa Libre: Guatemala, miércoles 24 de marzo de 2004

POR PATRICIA ORELLANA

Armonía, equilibrio y relajación. Si a usted le dicen que con sólo encender durante 10 segundos una varita de incienso, además de aromatizar su ambiente, obtendrá estos beneficios, ¿no se apresuraría a conseguir algunas?

En esta época el incienso es más utilizado pues forma parte de nuestras tradiciones.

Es una resina olorosa que en la antigüedad se quemaba en ceremonias religiosas y sigue empleándose como símbolo de adoración y respeto a las divinidades. Es por eso que cada templo o iglesia huele a incienso, y las procesiones de la Semana Mayor van precedidas por este olor.

Pero su uso se ha diversificado debido a sus virtudes "purificadoras". De esa cuenta es utilizado también como terapia, pues está comprobado que los aromas ayudan a armonizar el cuerpo. De ahí que los ejercicios mentales como tai chi, yoga u otras terapias alternativas vayan acompañadas del humo de éste porque crean un ambiente relajante y energizante, explica Miriam Álvarez, terapeuta de la clínica de atención emocional, Sadiá.

Además, es ideal para perfumar un cuarto e incluso el baño, o en el comedor para crear un ambiente romántico.

Su utilización es sencilla: se enciende con un fósforo, se deja 10 segundos y después se apaga. Los incensarios varían en tamaño y diseño. Hay de barro, en los cuales se coloca el incienso en "bolas", y de madera, para las varitas.

Como terapia

Para este fin se requieren distintos olores dependiendo el área a tratar. Por ejemplo, si viene a consultarla una paciente con sentimientos de ira o enojo, se prende incienso lavanda, aroma relacionado con el perdón, dolor y re-

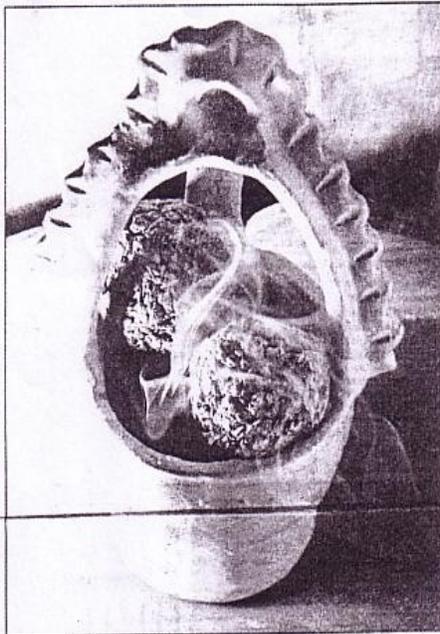
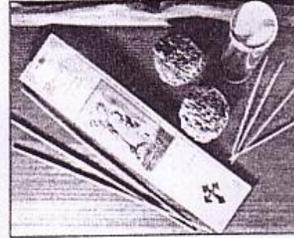


Foto: Prensa Libre ANA DOMÍNGUEZ



HISTORIA

De siglo atrás

Se cree que el uso del incienso se originó en las civilizaciones más antiguas del medio oriente: Egipto e Israel. Más tarde fue llevado a Japón por los monjes budistas que lo propagaron en India y China.

En América en la década de los 40 los médicos naturistas lo empezaron a utilizar como una terapia alternativa, tras observar a los diferentes grupos migrantes de India.

En Guatemala se emplea desde la época precolombina. En ese tiempo su aroma era un tributo para los dioses, príncipes e indígenas que eran llevaban en andas, comenta el historiador Héctor Galán.

A la llegada de los españoles se intensificó su utilización y a la fecha continúa empleándose.

se sobre todo en ritos religiosos para venerar, santificar y limpiar los templos, agrega.

Cada región tiene su propio incienso, explica Otto Chicas, conecedor del tema. Por ejemplo, en Chichicastenango se inclinan por la mirra y le dan forma de "guacalito".

En Sohoá y Alta Verapaz lo hacen en forma de pelotas, pero en este último departamento lo envuelven en hojas de sibaque. Y en Esquipulas, en hojas de maíz. Pero todos tienen el mismo fin, "purificar los ambientes, y que huele a fe", concluye Chicas.

OLOR a bienestar y tradición

De Santos y signos

Para las personas religiosas también hay incensos especiales que los encienden antes de sus oraciones. Cada uno tiene su olor respectivo. Por ejemplo: el de San Antonio, quien tiene fama de abogar por los solteros y conseguirles la pareja ideal. Tiene olor a flor de lila.

También hay de San Cristóbal-protector de los choferes-con aroma de flor de Iris, y de San Pancracio-abogado de la verdad-con aroma a perejil. Pero si quiere algo específico, opte por incienso de acuerdo a su signo del zodiaco según el calendario chino.

Fuentes consultadas: Clínica Sadiá: 433-3423, Héctor Galán: 233-9378, D'Museo: 367-3437 y Otto Chicas: caacalqu@usa.net

CURSOS DE AROMATERAPIA



DIPLOMADO EN PSICOLOGIA INFANTIL PARA **MAMAS**

INICIA

Finales de MAYO

HORARIO DE GRUPO I
Lunes de 10:00 a 11:50 hrs.

HORARIO DE GRUPO J
Martes de 16:00 a 17:50 hrs.

HORARIO DE GRUPO K
Miércoles de 18:00 a 19:50 hrs.

HORARIO DE GRUPO L
Sábados de 8:00 a 09:50 hrs.

HORARIO DE GRUPO M
Sábados de 10:00 a 11:50 hrs.

DURACION

Una **SOLA VEZ** por semana,
durante 04 meses

INVERSION

Cuota de inscripción: Q. 275.00
Cuota mensual Q. 275.00
Parqueo mensual Q. 025.00

INCLUYE

Excelente material de apoyo para
cada módulo. Diploma de
participación.

INFORMACION

ADHE Latinoamérica

Edificio Galerias Reforma,
Av. Ref. 8-60 zona 9.

Torre I, Nivel III, Of. 312
adhelatinoamerica@yahoo.com

TELEFONOS

5797 47 85

2334 04 97

2334 83 38

CONTENIDO POR MODULO

Módulo I (primer mes)

Problemas de la personalidad infantil 1

- Cómo desarrollar la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples en los niños. 1
- Cómo desarrollar la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples en los niños. 2
- Niños y adolescentes tímidos
- Niños agresivos o berrinchudos

Módulo II (segundo mes)

Problemas de la personalidad infantil 2

- Problemas de conducta escolar y en casa
- Control de esfínteres y enuresis(mojan la cama)
- Problemas de visión y audición infantil.
- Dificultades entre los padres y su impacto en la vida de los hijos.

Módulo III (tercer mes)

Problemas en los estudios.

- Hasta dónde debe involucrarse en los deberes y estudios de los hijos?.
- Déficit de atención e hiperactividad
- Problemas de lectura (rapidez y comprensión)
- Reflexología y aromaterapia en días de exámenes (especialista graduada en Taiwán)

Módulo IV (cuarto mes)

Niños seguros en un mundo inseguro

- Cómo saber si mi hij@ está siendo abusada?
- Niños y niñas que se masturban
- Cómo hablarles de los asaltos, el secuestro, el terrorismo y la muerte.
- El arte de hacerlos comer y anorexia infantil

¡INSCRIPCION GRATIS!

AL CANCELAR SU PRIMER MODULO ANTES DEL 30 DE ABRIL.

Llámenos y reserve su cupo.

Le enviamos mensajero hasta su casa u oficina para agilizar su inscripción.

(CUPO LIMITADO: 25 PERSONAS POR GRUPO)

**APROVECHE LA OFERTA DE Q.935.00 POR TODO
EL DIPLOMADO E INCRIPCION GRATIS ADEMÁS,
CURSO DE CORTESIA DE PEINADO Y MAQUILLAJE**

Gracias por nuestros hijos, Señor, porque sus alegrías son los recuerdos más lindos que conservamos. Sus cualidades, el espejo de todo lo admirable que hay en nosotros, sus penas, la mejor forma de comprender cuánto te necesitamos y su belleza, el testimonio vivo de las maravillas de tu Creación. Haz Señor que los apreciemos como un tesoro, que los abracemos sin asfixiarlos, que los escuchemos sin juzgarlos, que los disfrutemos sin malcriarlos, que los corriamos sin humillarlos, que los protejamos sin anularlos, que los ayudemos sin menospreciarlos, que los aceptemos y no pretendamos cambiarlos, que los llevemos dentro de nuestro corazón, más no sobre nuestros hombros, amándolos sin atraparlos. Gracias por nuestros hijos Señor, por habernos bendecido con el privilegio de ser sus padres, ellos son la vida que ha crecido en virtud de nuestro amor.

Y serán la obra que dará testimonio de la grandeza de nuestra alma.

Cuide de su salud Naturalmente...

Debido al stress y responsabilidades del trabajo y hogar,
tendemos a esforzarnos hasta el agotamiento
y padecer enfermedades,
sin notar que pasamos por alto lo más importante:

NOSOTROS MISMOS Y NUESTRA SALUD!

Luego nos extrañamos de padecer problemas nerviosos,
cardíacos, estomacales, hormonales o musculares...

La MEDICINA NATURAL y la MEDICINA ALTERNATIVA

a través de terapias sutiles, relajantes y naturales
le ayudarán a restablecer el equilibrio y la salud integral.

- Aromaterapia
- Florales de Bach
- Reflexología
- Reiki
- Masaje Sueco (relajante, reductor, terapéutico)
- Aura-Soma
- Regresiones
- Iridología
- Indian head massage



16 calle 14-38 zona 10

Tels: 399-4056, 470-5852 Fax: 470-5883

e-mail: spectra@terra.com.gt

Anuncio valido por 15 % DESCUENTO en terapias

BIBLIOGRAFÍA

1. Da Silva, Carolina. Esencia de la aromaterapia, magia, leyendas y tradiciones. Llewellyn español, 2001, Estados Unidos. Pág. 156
2. Orellana, Patricia. Olor a bienestar y tradición. Prensa Libre articulo la Buena Vida, Marzo 2004. Pág. 51.
3. Prensa Libre. Aceites esenciales y sus beneficios. Articulo vamos de compras. Mayo 2004. Pág. 10.
4. Fellner, Tara. Aromaterapia Familiar. Selector, S.A., México, Agosto 1997. Pág. 207.
5. Berwick, Ann. Aromaterapia. Descubra los usos terapéuticos de los aceites esenciales. Llewellyn español, 2002, Estados Unidos. Pág. 254.
6. Griffin, Judy Ph.D. Hierbas de la madre naturaleza. Llewellyn español.2002,Estados Unidos. Pág. 360.
7. Grace Kendra. Aromaterapia esencial. Llewellyn español. 2001, Estados Unidos. Pág. 264.
8. Ramírez Gómez, Silvia Karina. Aromaterapia y su relación con la relajación en un grupo de pacientes del Hospital Nacional de Salud Menta . Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología Clínica de U.M.G. de G., 2002.
9. Fitzsimmons y Bousquet Paola, Aromaterapia, Editorial Paidos Ibérica S.A.,España 1999.
10. Tisserand Maggie, Aromaterapia para mujeres, 5ta edición, Editorial paidos Ibérica S.A., España 2001.
11. Sagrada Biblia. Confecciones aromáticas . Éxodo 30:22. Página 85.
12. <http://aromaterapia.entornomedico.org/>. Marzo de 2004.
13. <http://usuarios.lycos.es/aromaterapia/>. Marzo de 2004.
14. <http://aromaterapia.entornomedico.org/>. Marzo de 2004.
15. <http://usuarios.lycos.es/aromaterapia/>. Marzo de 2004.
16. <http://formarse.com.ar/aromaterapia/aromaterapia.htm>. Marzo de 2004
17. [www. Luz .com.ar/terapias/terapias.html](http://www.Luz.com.ar/terapias/terapias.html). Abril de 2004.
18. <http://chilca.com.ar/html/chilca/intro.htm>. Abril de 2004.
19. <http://naturamedic.com/aromaterapia.htm>. Abril de 2004.
20. <http://saludparati.com/aromaterapia.htm>. Mayo de 2004.
21. <http://aromaterapia.netfirms.com/aromat/>. Mayo de 2004.
22. http://mantra.com.ar/frame_aroma.html. Mayo de 2004.
23. <http://guiadeenfermeria.com/alternativas/aromaterapia/>. Mayo de 2004.
24. <http://innatia.com/alquimia/aromaterapia.htm>. Mayo de 2004.
25. <http://mujeramujer.cl/200/01/03/aromaterp.htm>. Junio de 2004.
26. <http://arrakis.es/-peprieramagica-aroma.html>. Junio de 2004.
27. <http://es.geocities.com/plantasantonio>. Junio de 2004.
28. <http://mundonuevo.s5.com/>. Junio de 2004.