

Robert Tisserand



El arte de la Aromaterapia

Aceites esenciales y masajes
para la cura del cuerpo y la mente

Robert Tisserand

El arte de la aromaterapia

Aceites esenciales y masajes
para la cura del cuerpo y la mente



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir ningún tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

Título original: *The Art of Aromatherapy*, de Robert Tisserand
Publicado originalmente en inglés por C W Daniel, an imprint of Ebury
Publishing Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group of
companies

Traducción de Luis Romano Haces

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo
Planeta
Fotografía de cubierta: © Snowbelle - Shutterstock

1ª edición, 1994

1ª edición en esta presentación, febrero 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1977 Robert Tisserand
© de la traducción, Luis Romano Haces
© 1994 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3190-9
Depósito legal: B. 697-2016
Impresión y encuadernación en Book Print Digital, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	9
Introducción a la edición revisada	15
1. Sobre los aceites esenciales	19
2. Desde los tiempos antiguos	25
3. Principios básicos	59
4. Los olores	77
5. El cuerpo	95
6. La mente	119
7. Baños aromáticos	131
8. El masaje	147
9. El cuidado de la piel	181
10. Sugerencias y recetas prácticas	201
11. Los aceites esenciales	227
Tablas	335
Algunas relaciones complementarias del Yin y el Yang	341
Glosario de términos médicos	343
Índice terapéutico	347
Índice de propiedades	357
Prescripción de esencias para uso interno	363

Epílogo	365
Bibliografía	367
Información relativa a la seguridad en el uso de los aceites esenciales (actualizada en 1994)	375

Capítulo 1

Sobre los aceites esenciales

Dios, con su infinita bondad y generosidad, ha otorgado al hombre por medio de las plantas casi todo el alimento, la ropa y la medicina.

GERARDE, *Herbal* (1636)

Los aceites esenciales se emplean en tres clases de bienes de consumo: alimentos, artículos de limpieza y medicinas. En los alimentos se los utiliza como condimentos naturales tales como los aceites de limón, naranja y lima de las mermeladas. En los cosméticos se emplean por un lado en los perfumes y, con menor frecuencia, como ingredientes activos naturales; se emplean también mucho para dar sabor a las pastas dentífricas. En medicina no sólo se utilizan como elementos para dar sabor sino como ingredientes terapéuticos por derecho propio. Bien conocido es el empleo del aceite de clavo contra el dolor de muelas, el de menta para la indigestión y el de eucalipto para hacer inhalaciones. Se emplean también esencias en una serie de productos medicinales patentados, incluyendo cremas y pomadas antisépticas, inhalaciones (como el bálsamo de Siam o tintura de benjuí), tónicos para el pelo (ron de laurel), pomadas para enfermedades de la piel, linimento rubefaciente para el dolor reumático, y un largo etcétera. Se les incluye principalmente en preparados de uso externo, aunque recientemente se ha concedido en el Reino Unido la patente de un producto disolvente de cálculos biliares que contiene una serie de esencias.

Los aceites esenciales son olorosos y sumamente volátiles (se evaporan enseguida expuestos al aire). Son del todo diferentes a los aceites grasos y tienen una consistencia más parecida al agua que a un

aceite. Su composición química es compleja, pero generalmente contienen alcoholes, ésteres, cetonas, aldehídos, y terpenos. Las sustancias odoríferas se forman en los cloroplastos de las hojas. Allí se combinan con glucosa dando lugar a glucósidos, que son transportados por las estructuras de la planta en cuestión.

La mayoría de las esencias son incoloras, aunque unas cuantas (especialmente las absolutas) tienen color, unas rojo (la benzoína), otras verde (bergamota), amarillo (limón) o azul (manzanilla). Son solubles en alcohol, éter y aceites fijos, pero insolubles en el agua.

Estos aceites aparecen en forma de gotillas diminutas en gran número de plantas, especialmente los más empleados por sus propiedades culinarias y medicinales. Pueden encontrarse en las raíces (cálcamo aromático), hojas (romero), flores (espliego, «lavanda»), corteza (canela), resinas (mirra) y en la cáscara de algunas frutas. Se puede demostrar la presencia del aceite esencial en las naranjas exprimiendo un trocito de corteza contra una cerilla encendida: las gotillas del aceite saltan, ardiendo fugazmente al pasar a través de la llama. El perfume de las flores y hierbas se debe a su contenido en aceite esencial, igual que el típico olor de las especias.

Las esencias se extraen normalmente por destilación. Ésta consiste en colocar material de la planta dada en una cuba y hacer pasar vapor a través de él. Las esencias se evaporan junto con el agua y otras sustancias. Se enfría a continuación el destilado y las esencias (que no son hidrosolubles) se separan fácilmente del agua. A veces se da preferencia a otros métodos, siendo la alternativa más común la extracción mediante disolventes volátiles. El material vegetal (flores, por lo general) se somete a lavado en un disolvente idóneo, como el alcohol, hasta que la esencia queda disuelta en él. Entonces se la separa sometiendo el líquido a destilación a una temperatura precisa, que condensa el aceite, pero no el disolvente: el aceite así obtenido recibe el nombre de «absoluto».

Y se usa también otro método, normalmente en los cítricos, efectuado exclusivamente a mano. Se separa la piel de la pulpa, y se la exprime a continuación en un balde que recoge el aceite junto con un

poco de zumo. Esto ha sido sustituido actualmente casi del todo por la presión mecanizada, y en otros casos por una destilación.

Mientras están en la planta, las esencias cambian constantemente de composición química y se mueven de una parte a otra de la planta, según el momento del día y las estaciones. Ésa es la razón de que las plantas destinadas a la extracción de aceites tengan que ser recolectadas en determinada época del año, en determinadas condiciones meteorológicas y, por lo general, en determinado momento del día. El olor y los componentes químicos de las esencias cambian de acuerdo con las diferentes condiciones del suelo, el clima y los métodos de cultivo. Ésa es la causa de que los aceites de determinados países, por ejemplo los de la rosa de Bulgaria y los de la canela de Ceilán, estén considerados de mejor calidad que los de los demás países.

La cantidad de esencia existente en la planta varía entre alrededor de un 0,01 % y el 10 % o incluso más. Los pétalos de las rosas, por ejemplo, contienen poquísimas esencias y se necesitan hasta 2.000 kg de pétalos para obtener 1 litro de aceite.

Algunos aceites, como los de la rosa, el jazmín, el clavel y el nardo, son especialmente densos y están muy concentrados. Se les conoce como «absolutos», y como están tan concentrados (y son tan caros) hace falta muy poca cantidad. Hay esencias, como la de la rosa otto de Bulgaria, que son sólidas a la temperatura ambiente y es preciso calentarlas para que adquieran la fluidez normal de las esencias.

El calor, la luz, el aire y la humedad ejercen por lo general un efecto deletéreo en los aceites esenciales. Por ese motivo hay que conservarlos siempre en botellas oscuras y herméticas y en sitios frescos y secos.

Hay cientos de plantas aromáticas y sólo unas cuantas de ellas se utilizan para la producción comercial de esencias. Alrededor de un tercio de las plantas empleadas tradicionalmente en la medicina herbolaria son aromáticas. No hay dos de ellas que huelan exactamente igual, y las propiedades de cada una son únicas. La esencia de una planta es como su personalidad. Todos los animales, incluyendo los humanos, tienen su propio olor característico, muy al margen de lo que denominamos olor corporal. Por lo común, no nos damos cuenta de nuestra

propia fragancia ni, normalmente, de la de otras personas. Sin embargo, es posible que la percibamos a un nivel subconsciente y que ello pueda influir nuestros mutuos sentimientos más de lo que nosotros mismos apreciamos.

Hay pocas dudas de que la fragancia tiene algún empleo práctico dentro del reino vegetal. Los animales (y probablemente los seres humanos) son atraídos en lo sexual por unas sustancias aromáticas llamadas feromonas. Peter Tompkins y Christopher Bird sugieren en su libro *La vida secreta de las plantas* que las esencias desempeñan un papel similar:

Las flores que no son fertilizadas emiten una fuerte fragancia durante ocho días al menos, o hasta que la flor se marchita y cae; en cambio, una vez fecundada, la flor deja de exudar su fragancia, normalmente en menos de media hora.

Esta idea sitúa las plantas bajo una luz más sexual o animal de la que se les había aceptado generalmente hasta ahora. Sin embargo, hay plantas que presentan otros rasgos animales, como las plantas carnívoras, que comen insectos. Una idea más comúnmente aceptada es que la fragancia de una planta atrae a determinados insectos que, al desplazarse de una planta a otra, hacen que se produzca la fertilización. Es un hecho que se utilizan comercialmente aceites esenciales para atraer o repeler determinados insectos. Las esencias de muchas plantas constituyen un mecanismo defensivo natural que repele insectos que de otro modo les harían daño.

Se ha afirmado también que las esencias son simples productos de desecho del metabolismo vegetal. ¿No cree el lector que si nos damos cuenta de su empleo dejan de ser un mero producto de desecho? Me cuesta creer que las esencias, unas sustancias tan complejas y agradables por lo general, sean sencillamente productos de desecho. Prefiero creer que las plantas aromáticas fueron creadas para que el hombre las utilice y disfrute de ellas, en forma de perfumes y medicinas, y que el principio aromático sirve además como elemento de

ayuda en la fertilización de las plantas. Después de todo ¿es una mera coincidencia que nos agrade tanto la vista de las flores y su fragancia?

Un artículo publicado en Rusia en 1965 sobre el papel fisiológico de los aceites esenciales en las plantas revela los resultados de un estudio hecho en la alcaravea, el enebro y el cilantro. Indica que los aceites esenciales no son secreciones sin más de las plantas, sino que «participan activamente en el desarrollo de éstas». La evaporación de esencias de la superficie de las plantas es, claramente, un mecanismo de defensa contra la infección por bacterias, hongos y parásitos. Las plantas aromáticas tienen un aura protectora de perfume del mismo modo que todos los seres vivos tienen un aura de luz. Ese aura aromática protege también a las plantas contra los excesos de calor y frío.

La voz procede de dentro y de dentro procede la fragancia. Del mismo modo que uno puede distinguir los seres humanos en la oscuridad por el tono de las voces, también en la oscuridad se puede reconocer cada flor por su perfume. Cada uno lleva consigo el alma de su progenitor.

Estas líneas fueron escritas por Gustav Fechner, un médico alemán del siglo XIX. Era una persona de gran intuición espiritual, que podía ver las auras de las plantas. Él consideraba que las «personas vegetales», que pasan tranquilamente su vida en un mismo sitio, podrían muy bien extrañarse de que los humanos nos afanáramos tanto por ir de un sitio a otro. Escribía:

¿Además de esas almas que corren y gritan y devoran, no podría haber también otras almas que florecen en el silencio, exhalan fragancia y satisfacen su sed con el rocío y sus impulsos a fuerza de retoñar?

Fechner se preguntaba: ¿no podrían las flores comunicarse entre sí mediante los perfumes mismos que exudan, dándose cuenta de su mutua presencia de un modo más deleitante que por medio de la verborrea de los seres humanos, rara vez delicada o fragante, exceptuando, por coincidencia, el caso de los amantes?

Pienso que el arte juega un rol muy importante en las calles ya que es el único espacio en donde converge todo tipo de gente, y pienso que el arte debería ser para todo tipo de gente. El interés particular de cada uno será el factor que discrimine por la experiencia, pero considero que es importante que exista una alternativa al cartel publicitario que prolifera y que nadie quiere ver. 2. ¿Qué impacto genera el arte urbano en la ciudad y en sus habitantes? Obras de arte percederas. Que denoten mucho trabajo como para estar en la calle. Que no correspondan con los ritmos de la productividad de la urbe, que ayuden a bajar el ritmo, a detenerse a revisar con qué cargo y qué dejo. 6. ¿Qué factores crees que influyen en la permanencia de una obra en el espacio público?