

**INBECA®**

# **AROMATERAPIA**

- 1. Aromaterapia.**
- 2. El Eucalipto.**
- 3. Importancia de la Limpieza y Desinfección en saunas y baños de vapor**
- 4. Producto Limpiador.**
- 5. Producto Desinfectante.**

# 1. AROMATERAPIA

## 1.1 HISTORIA

La *Aromaterapia* consiste en el empleo de aceites esenciales, para la terapia de malestares tanto físicos como psíquicos.

El termino “*aroma*” alude al hecho de que cada aceite esencial posee un olor característico, mientras que “*terapia*” hace referencia al tratamiento de dolencia.

La *Aromaterapia*, hoy es considerada específicamente una técnica con fines curativos, que se caracteriza por el uso externo de aceites esenciales, absolutamente naturales y de origen vegetal. Pero en la antigüedad, al uso médico se le agregaba la utilización religiosa y cosmética de las esencias.

El uso de esencias, se remonta al año 3500 a.C. por los egipcios, ya que desempeñaban un importante papel en las prácticas funerarias egipcias. Después, en la época romana estas esencias se utilizaban para los baños de vapor, que tuvieron tanta importancia en esta época.

El primer Aromaterapeuta que se conoce es Teofrasto que escribió un relato sobre los aromas, en el cual analizaba los efectos de diversos aromas en el pensamiento, el sentimiento y la salud.

La utilización de estos aromas fue desapareciendo con el gran impulso que recibió la industria farmacéutica del Renacimiento, ya que el hombre estuvo en condiciones de obtener productos químicos que pudieran reemplazar a los naturales, a pesar de los efectos no deseados que provocaban en el organismo. A comienzos de este siglo, un químico y cosmólogo francés, sufrió un accidente en su laboratorio que fue el inicio de esta larga vuelta al pasado. El mismo, relató que tras quemarse una de sus manos, la introdujo sin pensar en un recipiente que contenía aceite esencial. La sorpresa del químico fue mayúscula al comprobar que rápidamente dejó de dolerle; que la piel se curó rápidamente y que las cicatrices apenas se notaban.

A mediados de siglo el médico Jean Valnet, estudio los métodos naturales de curación descubiertos por el químico francés y los profundizo, esto genero grandes comprobaciones que han contribuido a consolidar la creciente aceptación de la Aromaterapia como técnica curativa y a partir de este momento se empezaron a estudiar las propiedades terapéuticas tanto físicas como mentales.

En la actualidad se tiende a prescribir el uso de un determinado aceite en función de la acción que sus principales compuestos químicos ejercen sobre el organismo.

## ***1.2 EFECTOS DE LA AROMATERAPIA:***

Cada aroma tiene sus propiedades terapéuticas, como por ejemplo:

Aceites esenciales que aceleran la producción de células en el organismo (muy beneficioso para la piel).

La mayoría de los aceites esenciales son antisépticos.

Algunos resultan eficaces en la lucha contra las infecciones micóticas y víricas.

Otros son antiinflamatorios o analgésicos.

Y algunos actúan beneficiosamente sobre el sistema hormonal.

Ciertos aromas pueden producir un incremento de la circulación y la oxigenación de la sangre, lo que contribuye a la regeneración celular.

Se podría decir que la aromaterapia ayuda a sentirnos mejor, y cuando nos sentimos mejor, nuestro sistema inmunitario es más eficaz haciendo que disminuya la posibilidad de enfermedades.

## ***1.3 OBTENCIÓN DE LOS AROMAS:***

Los aceites esenciales son cuerpos odoríferos volátiles, portadores de la esencia vital de la planta de la que han sido aislados por medio de un proceso físico. Por lo tanto, son perfectos representantes del sabor y el olor de la misma.

Los métodos principales de extracción son los siguientes:

***Destilación:*** La extracción se realiza por medio de vapor, a través de un baño de agua que recibe la parte de la planta a tratar. Al enfriarse el producto final de este proceso, la esencia se separa del agua.

***Enfleurage:*** Se utiliza una capa fina de grasas vegetales purificadas, sobre la que se depositan las partes de la planta a tratar. Una vez concluido el proceso, se lava la grasa con alcohol para separar la esencia.

*Maceración:* Las partes vegetales a tratar se sumergen en aceite caliente, el que absorbe la esencia.

*Presión:* Se ralla la parte más superficial y externa de la misma, de manera tal que las partículas desprendidas caigan sobre una esponja especial que luego será exprimida.

#### ***1.4 CARACTERÍSTICAS DE LAS ESENCIAS:***

- Como regla general, son líquidos a temperatura ambiente y sólo unos pocos depositan materia sólida, que cristaliza del resto del líquido.
- Es conveniente conservarlos en frascos y no exponerlos a cambios bruscos de temperaturas.
- No son oleaginosos al tacto y no dejan mancha de grasa permanente.
- Son generalmente insolubles en agua, pero libremente solubles en alcohol, aceites vegetales, grasas y ceras.

#### **CONTRA INDICACIONES:**

- . No ingerir nunca.
- . Evitar el contacto con los ojos (si esto sucediera, lavarse con abundante agua).
- . Mantener fuera del alcance de los niños, no aplicar sobre la piel aceites puros, sin diluir, a menos que así se indique.
- . Evitar en periodos de embarazo o periodos de lactancia.
- . Evitar el uso de aceites cítricos antes de tomar el sol (pueden aumentar la sensibilidad cutánea a los rayos del sol y favorecer la aparición de quemaduras).
- . En el caso de utilizarlo en sauna, **nunca** verter la esencia pura sobre las piedras.

## **1.5 CLASIFICACIÓN DE LAS AROMAS:**

Este sistema aromaterapéutico está constituido por tres clases de aromas, agrupados:

**Aromas para los Temperamentos:** Entendiendo por temperamento ese tono o rasgo característico que condiciona y/o subraya todas nuestras reacciones ante las diversas situaciones que vivimos a diario. Es, en una palabra, nuestra conducta social, nuestra forma de relacionarnos con los demás, nuestra forma de integrarnos a la Unidad. Como son: *Lavanda, geranio, Pino y Olíbano*.

**Aromas para las Actitudes Emocionales:** Son el complemento natural de los aceites del grupo anterior, ya que definen la posición que tomamos frente a nosotros mismos. Tanto un grupo como el otro está integrado por cuatro esencias, y cada uno de ellos se relaciona de un modo particular con los tres restantes. Esto es así porque cada temperamento –o cada actitud emocional, encierra dentro de sí la semilla de los demás, o sea que junto al aroma dominante o manifiesto podemos encontrar su contraparte latente.

Lo mismo sucede cuando relacionamos los dos grupos. Los temperamentos contienen las semillas de las actitudes emocionales, y viceversa. Como son: *El Limón, Sándalo, Ylang-Ylang y Menta*.

**Aromas auxiliares:** Se trata de dos excelentes curadores, por la gran capacidad energética que ambos presentan. Estas dos esencias se especializan en cada una de las dos fases energéticas: mientras uno trabaja sobre la energía como materia, el otro lo hace sobre la energía como vibración. La utilización de estas esencias será necesaria cuando los desequilibrios originados por nuestros temperamentos y/o por nuestras actitudes emocionales provocan desajustes profundos en nuestra condición corporal o en nuestra raíz espiritual. Por lo tanto, cabe considerarlos como revitalizadores generales de nuestras aptitudes naturales.

Como son: *Mirra y Eucalipto*.

## ***1.6 ACCIÓN DEL AROMA SOBRE EL ORGANISMO:***

En cuanto a la acción benéfica integral que los aceites esenciales realizan sobre el organismo, debemos tener presente lo siguiente:

Estos Aromas, son agentes físicos que estimulan una limpieza profunda en todo nuestro Ser. Esto, nos permite superar nuestras enfermedades, malestares, dolencias o dificultades sin atacar directa y exclusivamente el foco del problema.

La primera parte del proceso es de tipo energético. La piel y la nariz son extremadamente sensibles a la acción de las esencias. Por lo tanto, la potencia energética de las mismas entra rápidamente en contacto con los centros vitales de nuestro organismo. A partir de aquí, el proceso curativo se completa con una serie de sucesos encadenados en forma similar al denominado efecto dominó, en donde entrar en juego factores secundarios de orden químico que coadyuvan a la purificación general, que es nuestro objetivo final.

Estas esencias hacen una mejor utilización psico-física de la energía propia del organismo, una mejor y más profunda comunicación con otras formas de energía, una gran paz y apertura espiritual que puede dar lugar a diversos trabajos específicos, y un estado general de armonía y equilibrio que fortifica la voluntad y el proceso de individuación. Esto hace posible la utilización de estas esencias para todos los trabajos, ya sean de meditación, espirituales, de visualización o de proyección, con el cuerpo en reposo o en movimiento, así como en los trabajos creativos de expansión personal. En estos casos, el uso de los aceites no produce una aceleración del proceso: su empleo sólo genera una mayor serenidad y una mayor participación activa en el mismo.

El órgano central del sentido del olfato es la nariz. Las fosas nasales están revestidas por la mucosa pituitaria, que se continúa con la piel del vestíbulo nasal (por su parte anterior) y con la mucosa de la faringe (por su parte posterior). Dicha mucosa aloja las células olfatorias, que son verdaderas células nerviosas, encargadas de captar los estímulos olfatorios. Estos, a su vez, son transmitidos al cerebro, el cual los percibe y convierte en sensaciones. Finalmente, nos encontramos con que la percepción de un olor determinado nos produce emociones, reacciones psíquicas y modificaciones neurofisiológicas. Por lo tanto, el olfato estimula naturalmente un buen funcionamiento de todo nuestro organismo, y el mantener nuestra nariz limpia, abierta y relajada, favorecerá una respiración profunda, elemento indispensable para alcanzar un equilibrio psico-físico.

### ***1.7 EFECTO EN SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR:***

Tanto en el Baño de Vapor como en la sauna, al mezclar unas gotas de esencia con el agua producen un vapor que contiene la fragancia de las esencias que estamos usando, es decir que toda la cabina va impregnándose paulatinamente con los aromas de las esencias. Dichos vapores poseen altos valores curativos

La Aromaterapia nos aporta dos herramientas para alcanzar estos objetivos:

La inhalación y la vaporización ( cuando el agua con unas gotas de la esencia están calientes producen una mezcla de vapor y esencia.)

Los vapores que producen estas esencias sirven también para nutrir la piel, lo que mejora su suavidad y la tonifica, especialmente la del rostro.

La Aromaterapia como cualquier terapia es buena, siempre y cuando no se abuse de ella, ya que si se abusa los beneficios no serán tan visibles.

### ***1.8 MODO DE EMPLEO EN SAUNAS Y BAÑO DE VAPOR:***

#### **SAUNA FINLANDESA:**

En el caso de la Sauna, verter regularmente un poco de esencia en el cubo de agua existente en el interior de la cabina, a razón de 1 o 2 tapones por cada libro, del modo que cuando se vierte agua sobre el calefactor, se produzca una aromatización puntual complementaria de la obtenida por la evaporación lenta del agua del cubo, mezclada con la esencia.

Por el simple hecho de tener en el interior de la sauna el cubo con mezcla de esencia ya se aprecia el agradable olor de la misma ya que se produce cierta evaporación, lenta pero continua.



**INBECA®**

El mayor efecto de esta esencia se produce cuando se realizan los “Golpes de vapor” (se vierte mezcla esencia-agua sobre las piedras del calefactor usando siempre el cazo de madera que se suministra). Este es el momento culminante de los efectos aromáticos y con él se esparce por toda la sauna la agradable sensación de frescura y facilidad en la respiración.

## **BAÑO DE VAPOR:**

La esencia se suministra concentrada, sin diluir, y se debe introducir en el depósito destinado a ello. El sistema ya produce de forma automática la mezcla del aroma con el vapor. La concentración o intensidad de la mezcla es regulable de forma automática a través del cuadro de mandos.

Los efectos aromáticos dentro del Baño de Vapor son continuos, ya que el sistema que lleva el Baño de Vapor va mezclando el agua con la esencia de forma continua y esto hace que la sensación de frescura y facilidad en la respiración sea mayor.

## **2. EL EUCALIPTO:**

Se trata de la esencia curativa por excelencia. Sus cualidades se combinan de tal modo como que lo hacen apto para llevar adelante la limpieza más equilibrada, dinámica y completa del organismo. Por ello es el aroma más utilizado en baños termales como la sauna y el Baño de Vapor.

En función de ello, es el acompañante ideal para las esencias temperamentales y/o emocionales cuando es mucho más necesario realizar un trabajo a fondo sobre el organismo.

Al utilizar algunos aromas con cierta intensidad, estos pueden generar algún problema, mientras que el Eucalipto no. Ya que tratamos a las enfermedades desde el estado emocional y/o temperamental que las ha originado, sin prestar atención a la descripción fenomenológica de la enfermedad en cuestión, porque consideramos que los cambios psíquicos producen cambios somáticos, pues también debemos pensar que el trabajo directo, suave, natural y benigno sobre el cuerpo –en un sentido general más que puntual- provocará modificaciones en la psiquis de la persona.

Por lo tanto, la utilización de ***Eucalipto*** no sólo debe reservarse para las enfermedades crónicas o de larga duración. También puede ser usado en las enfermedades infecciosas, en las convalecencias prolongadas, en las dietas o cambios en las pautas alimentarias, y en los procesos de desintoxicación (drogas, alcohol, etcétera).

El aroma de ***Eucalipto*** aporta energía al cuerpo, de manera que éste colabora más activamente en el proceso curativo. Puede prescribirse combinado con las demás esencias, o se puede proponer una terapia específica con Eucalipto (vaporizaciones, masajes locales en la zona afectada, etcétera.)

### ***Descripción y propiedades:***

Hay aproximadamente 600 especies de ***Eucalipto***, árbol original de Australia, Nueva Zelanda y Tasmania. Hoy es utilizado en las regiones templadas para forestación y parquización, es decir que tiene un alto valor económico.

El mayor efecto de esta esencia se produce cuando se realizan los “Golpes de vapor” (se vierte mezcla esencia-agua sobre las piedras del calefactor usando siempre el cazo de madera que se suministra). Este es el momento culminante de los efectos aromáticos y con él se esparce por toda la sauna la agradable sensación de frescura y facilidad en la respiración.

Es un producto adecuado para la aromatización del recinto de la sauna y baño de vapor, después de su limpieza y desinfección. Comunica un olor agradable del aroma seleccionado, contribuyendo a favorecer la relajación y respiración del usuario dentro de la cabina.

Las propiedades terapéuticas que los investigadores han asociado con el ***Eucalipto*** son las siguientes:

- Antiséptico: previene las infecciones.
- Antirreumático: combate el reumatismo.
- Estimulante: excitante.
- Febrífugo: Reduce la fiebre.
- Acelera el proceso de cicatrización
- Atenúa problemas relacionados con la disminución de las defensas del organismo.

### ***3. IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR.***

Durante el funcionamiento de una sauna, se va depositando en la madera de su interior (que no puede estar protegida por ningún tipo de barniz para que no se desprendan vapores tóxicos o irritantes con el calor de la sauna) parte del sudor producido por los saunistas, así como restos de pelos, polvo, etc.

Todo esto produce la presencia en el interior de la sauna y sobretodo en su parte inferior de abundantes toxinas y agentes patógenos que es necesario controlar para evitar malos olores, suciedad física y riesgo de contagios, especialmente por los hongos que fácilmente pueden proliferar en la zona inferior de la sauna.

Por todo ello, una sauna debe desinfectarse y limpiarse regularmente para que su utilización resulte agradable y segura para los saunistas.

Para el mantenimiento de la sauna se dispone de los productos para la LIMPIEZA y DESINFECCIÓN.

La función de estos productos es que el usuario de una sauna disponga de la misma siempre en óptimas condiciones de uso, evitando posibles malos olores, proliferación de hongos y/o bacterias, lo cual evitará la posibilidad de contagios de los mismos.

La importancia del uso de estos productos parece poca, dada la temperatura que alcanza normalmente una sauna o baño de vapor. Ello es cierto a una altura superior a 120-140 cm. Pero dada la progresividad térmica que se produce en la cabina cuando está a pleno rendimiento, en las zonas bajas, la temperatura es a veces inferior a 50°C siendo el nivel de humedad elevado respecto a las zonas altas. Estas condiciones ambientales a alturas relativamente bajas favorecen esa proliferación que debe ser combatida con los productos especialmente diseñados para ello.



**INBECA®**

## **4. PRODUCTO LIMPIADOR**

Producto adecuado para eliminar la suciedad existente en paredes, techos, suelos y bancos de la cabina. No comunica olores a la madera (en el caso de la sauna) ni al recinto, conteniendo además un desinfectante, el cual ejerce una acción residual potenciadora del propio *DESINFECTANTE DE SAUNAS Y BAÑOS DE VAPOR*

### ***Aplicación:***

Se aplica fregando las superficies con una esponja, gamuza o cepillo duro (únicamente para saunas) empapados en el producto. Para su aplicación se recomienda el uso de guantes. En las saunas o baños de vapor privados es aconsejable efectuar limpieza, de una vez por semana a una vez al mes, y en las públicas, diariamente o una vez por semana. Todo ello en función del grado de utilización.

Si una sauna o baño de vapor está limpia y desinfectado no debe tener olor de sudor. En caso de detectarse este olor debe servirnos como aviso de que no estamos realizando correctamente las operaciones de limpieza y desinfección.

## **5. PRODUCTO DESINFECTANTE**

Utilizar después de la limpieza, una vez enfriado el recinto. Es un producto con un amplio espectro fungicida y bactericida. Destruye los gérmenes causantes de los malos olores.

### ***Aplicación:***

Se aplica mediante pulverización hacia el suelo y bancos interiores de la cabina.

En las saunas y baños de vapor públicos esta desinfección debe ser diaria, efectuándose antes de su calentamiento, aunque el día antes no se haya efectuado limpieza alguna (saunas/baños de vapor privados). También puede aplicarse este producto al final de la jornada una vez enfriada la sauna o el baño de vapor.

***NO INGERIR. NO DEJAR AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. MANTENER SIEMPRE CERRADO EL ENVASE.***

***La información contenida en este folleto, es según nuestro criterio correcta. No obstante, como las condiciones en las que se usan estos productos caen fuera de nuestro control no podemos responsabilizarnos de las consecuencias de su utilización.***