

## 9 aceites esenciales para ayudar a aliviar el estrés



Las personas que luchan con el estrés crónico, la ansiedad, la depresión y otras condiciones psicológicas, siempre están en busca de algún tratamiento o de una medicación alternativa a la medicina tradicional. Tal es el caso de la meditación, yoga y las hierbas medicinales. Sin embargo antes de realizar cualquiera de estas alternativas, ya sabe que siempre debe consultar con su médico para ver si algunos de estos tratamientos se adaptan a usted.

También hay algunas investigaciones que muestran que el olor de aceites esenciales de aromaterapia, puede ayudarle a relajarse. Aquí hay nueve de los aromas más populares y con consejos sobre cómo usarlos!

### 1) **Aceite esencial de lavanda**



Uno de los aceites esenciales más populares utilizados en la aromaterapia es el aceite de lavanda ya que es apreciado por sus **efectos calmantes en el cuerpo y la mente**. También se utiliza para disminuir el estrés y para aliviar la ansiedad. Los profesionales de la aromaterapia sugieren que inhalar el aroma fresco y floral del aceite de lavanda puede ayudar a aliviar la ansiedad en parte, produciendo un efecto ligeramente sedante.

Algunas investigaciones demuestran que la aromaterapia basada en lavanda puede ayudar a aliviar la ansiedad. Por ejemplo, un estudio publicado en *Physiology & Behavior* en 2005 encontró que respirar el aroma de lavanda ayudó a disminuir la ansiedad y aumentar el estado de ánimo en los participantes antes de someterse a tratamientos dentales.

**El aceite de lavanda se puede encontrar en una variedad de productos de aromaterapia**, incluyendo sales de baño y aceites para masajes. Otras formas de aprovechar el olor calmante de la lavanda:

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Trate de tomar té de hierbas de lavanda, el que se vende en muchas tiendas de alimentos naturales. La manzanilla también está disponible en forma de té y pueden proporcionar alivio a la ansiedad.

### 2) Aceite esencial de limón



El olor de ciertas fragancias naturales puede ayudar a controlar su estrés, según lo muestra un estudio. En pruebas con ratas, los científicos descubrieron que los animales que inhalaban el olor de [linalool](#) (un compuesto que se encuentra en limones, naranjas, albahaca, mangos, uvas, lavanda y otros alimentos y flores) tuvieron una disminución en sus niveles de células inmunológicas elevadas por el estrés. Los resultados del estudio también mostraron que oler linalool ayudó a disminuir la actividad de una serie de genes que tienden a ser sobreactivados en momentos de estrés.

Los profesionales de la aromaterapia a menudo utilizan aceite esencial rico en linalool para **aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo, promover el sueño y aliviar los síntomas de la depresión**. Los aceites esenciales más utilizados para disminuir la tensión nerviosa y la ansiedad incluyen la lavanda, rosa, jazmín, geranio, bergamota, ciprés, melisa, neroli, sándalo y ylang-ylang.

### 3) Aceite esencial de pasto de limón



Para el alivio natural de la ansiedad, algunas personas recurren a la aromaterapia que implica el uso de aceite esencial de pasto de limón (procedente de la planta de [Cymbopogon citratus](#)). Se piensa que la inhalación del olor del aceite esencial del pasto de limón (o aplicando aceite esencial del pasto de limón a la piel en combinación con un aceite del portador) promueve relajación y reduce síntomas de la ansiedad.

Aunque hay pruebas limitadas sobre la efectividad del aceite esencial del pasto de limón como

tratamiento anti-ansiedad, un estudio preliminar publicado en 2011 encontró que los ratones tratados con aceite esencial de pasto de limón, experimentaron cambios en los niveles cerebrales de ácido gamma-aminobutírico (a niveles bajos en personas con trastornos de ansiedad).

#### 4) **Aceite esencial de semilla de zanahoria**



El aceite esencial de semilla de zanahoria a veces se promociona como una solución natural para el alivio del estrés. Se piensa que inhalar la fragancia un tanto terrosa de este aceite esencial puede enviar mensajes al sistema límbico (una región del cerebro conocida para influir en el sistema nervioso) y, a su vez, promover la relajación.

A pesar de su larga historia de uso, los efectos aromaterapéuticos del aceite esencial de semilla de zanahoria aún no han sido explorados en estudios científicos. Si usted está buscando un remedio de aromaterapia para una mejor gestión del estrés, considere mezclar el aceite esencial

## **Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

de semilla de zanahoria con aceite esencial de lavanda (una sustancia demostrada que posee propiedades sedantes).

Cuando se combina con un aceite portador y masaje en la piel (o agregado a un baño), una mezcla de semillas de zanahoria y aceites de lavanda puede ayudar a relajarse después de un día estresante.

### **5) Aceite esencial de Neroli**



El aceite esencial de neroli es un remedio con un aroma dulce y picante y a veces se utiliza para mejorar la ansiedad. Los defensores afirman que la inhalación del aroma de este aceite esencial (procedente de las flores del árbol de naranja amarga) puede ayudar a promover la calma y dejar de preocuparse excesivamente.

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Aunque la investigación sobre los efectos sobre la salud del aceite esencial de neroli es bastante limitada, hay algunas pruebas de que los nerolis pueden ayudar en el tratamiento de la ansiedad. Por ejemplo, en un estudio publicado en Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, se encontró que una mezcla de aromaterapia que contenía aceite esencial de neroli reducía la ansiedad y aliviaba los problemas del sueño en un grupo de pacientes con [angioplastia coronaria](#).

Una serie de otros aceites esenciales pueden ofrecer alivio de la ansiedad natural. Por ejemplo, los estudios muestran que los aceites de lavanda y rosa pueden poseer propiedades calmantes.

### 6) Aceite esencial de naranja



¿Necesita relajarse? La investigación preliminar sugiere que **respirar el aroma dulce del aceite esencial de naranja puede ayudar a aliviar su ansiedad**. Este aceite, ha sido utilizado durante

## **Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

mucho tiempo en la aromaterapia y parece que mejora el estado de ánimo, mientras calma el organismo.

Una serie de otros aceites esenciales pueden ofrecer alivio por la ansiedad natural. Por ejemplo, el aceite esencial de rosa puede ayudar a reducir su ritmo respiratorio y la presión arterial durante situaciones estresantes. Además, se ha encontrado que el aceite esencial de lavanda tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Mientras que casi todo el mundo lucha con la ansiedad de vez en cuando, es importante tener cuidado con los signos de un trastorno de ansiedad. Si experimenta síntomas como una presencia casi constante de preocupación o tensión, dificultad para concentrarse y trastornos del sueño, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica.

### **7) Aceite esencial de bergamota**





El aceite esencial de bergamota es ampliamente utilizado en la aromaterapia. La bergamota proviene de la cáscara de cítricos bergamia (un cítrico), y puede ayudar a disminuir su estrés.

Mientras que la investigación sobre los efectos para aliviar el estrés del aceite esencial de bergamota es bastante limitada, algunas investigaciones demuestran que el uso aromaterapéutico de este aceite puede **ayudar a reducir el estrés y promover la relajación**. Además, hay algunas pruebas de que el aceite esencial de bergamota puede aliviar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Cuando se utiliza el aceite esencial de bergamota para el alivio del estrés, el aceite debe ser mezclado con un aceite portador (como jojoba, almendra dulce o aguacate) y luego se aplica directamente a la piel o se agrega a un baño. También puede inhalar el aroma relajante de la bergamota por aspersión de unas gotas de aceite sobre un paño o tejido, o mediante el uso de un difusor de aromaterapia o vaporizador.

## 8) **Aceite esencial de Ylang Ylang**



Para ayudar a reducir la presión arterial y aumentar la salud del corazón, es crucial mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta equilibrada, limitar la ingesta de sal y alcohol y evitar fumar.

La investigación preliminar también sugiere que el aceite esencial del ylang ylang (una sustancia muy usada en la aromaterapia) puede tener algunos beneficios para combatir la hipertensión. Por ejemplo, un pequeño estudio publicado en 2012 encontró que la respiración del aroma de una mezcla de aromaterapia que contenía el aceite esencial de ylang ylang llevó a una disminución de la presión arterial y los niveles de la hormona del estrés.

Si bien es demasiado pronto para recomendar aceite esencial de ylang ylang para el control de la presión arterial, la incorporación de ylang-ylang a base de aromaterapia en su rutina de autocuidado podría ofrecer beneficios para reducir el estrés lo que podría mejorar su salud en general.

## 9) **Aceite esencial de incienso**



El aceite esencial de incienso a veces se utiliza para relajarse y aliviar el estrés. Se obtiene (por lo general) de la resina del [árbol boswellia](#), y también se dice que puede aliviar la ansiedad.

Hasta ahora, la investigación sobre los efectos del alivio del estrés por el aceite esencial de incienso es muy limitada. Si bien actualmente hay una falta de apoyo científico para la afirmación de que el incienso puede combatir el estrés, es posible que el uso de este aceite esencial en combinación con aceites relajantes como la lavanda, rosa y la naranja en gotas sobre un paño o tejido, podrían ayudar a calmar.

Cuando use aceites esenciales, asegúrese de combinar el aceite con un aceite portador (como jojoba, almendra dulce o aguacate), antes de aplicarlo a la piel o añadirlo a su baño. También puede utilizar un difusor de aromaterapia o vaporizador, o rociar unas gotas de aceite sobre un

pañero o tejido y luego respirar en su aroma

**Más formas de usar aceites esenciales:**

- Trate de poner una gota de aceite esencial en un pañuelo o almohadilla de algodón.
- Una gota o un aceite esencial se pueden agregar a un baño o ducha.
- Una gota de un aceite esencial se puede colocar en un collar colgante de arcilla y se usa alrededor del cuello.

Tenga en cuenta que es importante consultar a un profesional de salud mental antes de usar cualquier tipo de aceite esencial en el tratamiento de un trastorno de ansiedad.

**Referencias:**

Cho MI, Min ES, Hur MH, Lee MS. Home Idiomas Ingresar a Epistemonikos Búsqueda avanzada Efectos de la aromaterapia en la ansiedad, los signos vitales y la calidad del sueño de la intervención coronaria percutánea pacientes en unidades de cuidados intensivos. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 381381. Doi: 10.1155 / 2013/381381. Epub 2013 Feb 17.

El sistema GABAérgico contribuye al efecto ansiolítico del aceite esencial de *Cymbopogon citratus* (lemongrass). J Ethnopharmacol. 2011 1 de septiembre; 137 (1): 828-36. Doi: 10.1016 / j.jep.2011.07.003. Epub 2011 Jul 7.

Kim IH, Kim C, Seong K, Hur MH, Lim HM, Lee MS. Inhalación de aceite esencial en la presión arterial y niveles de cortisol salivar en sujetos hipertensos y prehipertensivos. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 984203. Doi: 10.1155 / 2012/984203. Epub 2012 19 de noviembre.

Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, Jöhren P, Deecke L. Ambientes olores de naranja y lavanda reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo en un consultorio dental. Physiol Behav. 2005 15 de septiembre; 86 (1-2): 92-5.

Nakamura A, Fujiwara S, Matsumoto I, Abe K. Represión de estrés en ratas con restricción por inhalación de (R) - (-) - linalol y perfiles de expresión génica de sus células sanguíneas. J Agric Food Chem. 2009 24 de junio; 57 (12): 5480-5. Doi: 10.1021 / jf900420g.

**Descargo de responsabilidad:** La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No se entiende que cubra todas las precauciones posibles, las interacciones con medicamentos, las circunstancias o los efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.