

Dietética

y salud



Alimentos
bronceadores

Tisanas contra la
hipertensión

Nutre tu
memoria

Depilación
natural

Do-in
contra el dolor
de cabeza

Más bella con
cromoterapia

Incienso
¿Qué aroma
te conviene?

4 aliados

anticelulitis

aceites esenciales, algas,
automasaje y fresas

El incienso,

aliento de los dioses

Utilizado desde tiempos remotos para conducir al hombre a un estado elevado de conciencia, el incienso favorece la creación de una atmósfera que facilita la concentración y los estados de meditación. Existen inciensos con diferentes aromas. Elige el que más te conviene para cada ocasión. Texto: Juan R. Villaverde

¿Cuántas veces, paseando por la calle o en un lugar determinado, hemos percibido un aroma que nos ha evocado una escena del pasado? Tal vez nos recordara un momento de nuestra infancia, cuando nuestra madre nos preparaba un desayuno especial o quizás el aroma de unas flores traiga a nuestra memoria ciertos momentos de felicidad con nuestra pareja. El sentido del olfato está estrechamente relacionado con nuestra parte emocional. A menudo, un determinado aroma origina un torrente de emociones y uno se ve arrastrado por ellas, incluso antes de que la mente tenga tiempo de revivir las escenas relacionadas con dichas emociones.

La aromaterapia

Los aromas de perfumes (el latín *perfumum* significa "a través del humo"), inciensos, aceites o lociones se han venido utilizando a lo largo de la historia como un poderoso medio para elevar la espiritualidad, aumentar el conocimiento, estimular los recuerdos del pasado y favorecer un descanso reparador. En la actualidad, la aromaterapia ha resurgido como una auténtica terapia y, como tal, ha sido aceptada por buena parte del público. El uso correcto de los aromas, procedentes por lo general de aceites esenciales, requiere un conocimiento detallado de los mis-

mos, que únicamente poseen los especialistas en la materia. Sin embargo, podemos beneficiarnos de los aromas de una manera sencilla utilizando las conocidas barritas o conos de incienso. Generalmente, los inciensos se encuentran mezclados con resinas como la mirra, la canela, el sándalo, el almizcle, el ámbar; con esencias de benjuí, de cedro, de avellana y de romero, o aceites de rosa, de anís o de tomillo, por nombrar algunos. El incienso se ha utilizado desde tiempos remotos para conducir al hombre a un estado elevado de conciencia, con el objetivo de abrir una puerta a lo espiritual y lo divino. Es símbolo de la presencia vibratoria divina, favorece la creación de una atmósfera que faci-

lita la concentración y los estados de meditación.

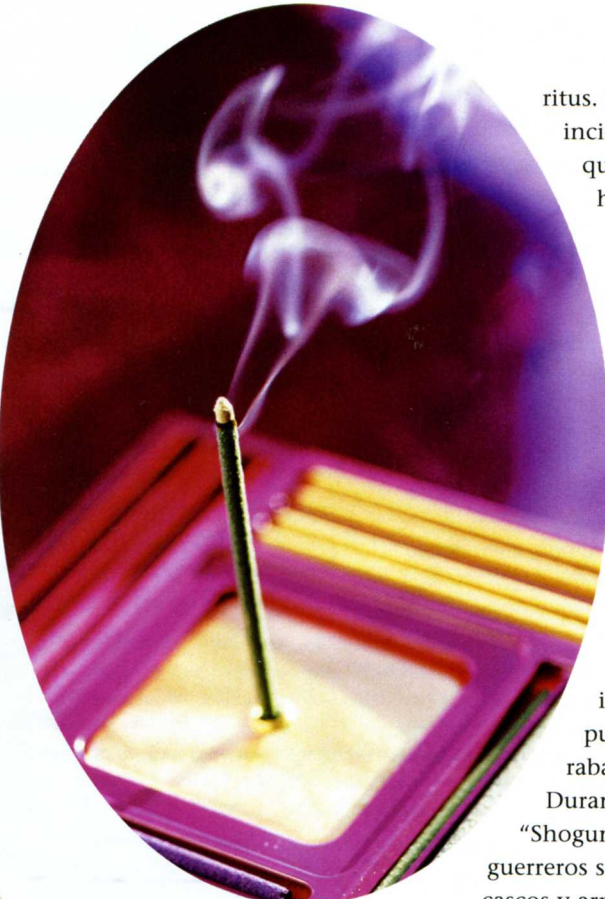
Incienso

La palabra "incienso" deriva del latín *incensus* y significa "causar que una pasión o emoción se despierte". Una antigua leyenda oriental dice que las perlas de incienso eran las gotas de sudor de los dioses que caían sobre la tierra.

Desde los tiempos más antiguos los inciensos, que son originales de Arabia y de las costas de Somalia, se utilizaban para lograr una conexión entre el mundo material y el espíritu. Durante los rituales y las oraciones las intenciones viajaban con el humo de los aromas a través del aire, trayendo consigo



Cada aroma tiene un efecto físico y emocional



ritus. No podemos olvidar que el incienso fue uno de los regalos que los tres Reyes Magos le hicieron al Niño Jesús, es de aquí que surge la tradición de que la Iglesia católica lo utilice en la eucaristía como simbolismo de fe, purificación y presencia de la santidad. Pero el incienso no ha tenido exclusivamente un uso espiritual o religioso, durante la epidemia de peste que devastó Europa a mediados del siglo XIV, se utilizó mucho la quema de incienso en el interior de las casas para purificar el aire, que consideraban infecto y nocivo.

Durante el período del “Shogunado”, en el siglo XIV, los guerreros samuráis perfumaban sus cascos y armaduras con incienso para conseguir una espléndida aura de invencibilidad, en sus preparativos para encontrarse con su adversario y su destino. Y en la actualidad lo utilizamos en nuestras casas o lugares de trabajo para crear una atmósfera agradable o simplemente para alejar los malos olores del ambiente.

¿Cómo se obtiene el incienso?

Uno de los principales países productores de incienso es Omán, donde crecen los olíbanos (*Boswellia carterii*), los árboles del incienso. Para algunos se trata del mejor incienso del mundo, conocido como incienso Frankincense, y era uno de los principales ingredientes del Kifi egipcio. En el pasado, Omán llegó a exportar 3.000 toneladas anuales de incienso, pero en la actualidad la producción ha ido decayendo por la llegada de incienso procedente de otras regiones del mundo, sobre todo de China e India.

Los olíbanos o árboles del incienso crecen en los desérticos paisajes de Dhofar, al sur de Omán. Para extraerlo hay que levantar la corteza del árbol con un cuchillo y, cuando la resina rezuma y cristaliza, se rasca y se deja secar en un recipiente donde se endurece. En los talleres de la localidad de Mascat se elabora el perfume más caro del mundo, cuyo ingrediente principal

es la resina del olíbano. Su nombre es Amouage y el frasco original, de oro, cuesta más de 5.000 euros.

Cuidado con lo que compramos

Es recomendable tener cierta precaución a la hora de comprarlos, pues entre tanta oferta, existen muchos de muy mala calidad, que pueden resultar tóxicos al haberles añadido otras sustancias que permiten una fácil combustión. Un artículo que publicó el año 2002 la revista *New Scientist* daba a conocer los resultados de un estudio realizado en Taiwán. En dicho estudio se había medido la concentración de benzopireno, en un templo donde se están quemando grandes cantidades de incienso que llegan a impedir la visibilidad. La conclusión del estudio es muy clara: el nivel de PAH (hidrocarburos aromáticos policíclicos), en especial de benzopireno, es más alto en el templo que en los demás lugares: es 19 veces más elevado que en la calle contaminada, 45 veces mayor que en los hogares de fumadores y 118 veces mayor que en hogares donde no había ninguna combustión. Hay que tener presente que todo es relativo: la cantidad de benzopireno que se puede llegar a concentrar en un hogar donde se queman algunas varitas o bastoncitos no tiene mucho que ver con la que se produce en un templo como el que se describe en el estudio, por lo que no es posible extrapolar el caso, pero siempre debemos procurar adquirir incienso de buena calidad y sin aditivos tóxicos.

Precauciones

El incienso ha quemado muchas casas. Al usar incienso hay que hacerlo con la misma precaución con la que se utilizan las velas. Nunca uses incienso en superficies que pueden quemarse fácilmente como madera o cerca de ropa, alfombras o cortinas. Coloca el incienso en un recipiente de cerámica, metal o vidrio. Por otra parte, el incienso deja cenizas. Si no lo pones sobre un recipiente especialmente diseñado para ello, que permita recoger las cenizas, éstas caerán libremente ensuciando el mueble o lugar donde se coloque el incienso. Algunos olores pueden causar alergias. Personas asmáticas no deben respirar directamente el incienso y, aunque es agradable, todo en exceso es dañino.

parte de la energía natural. En Egipto los inciensos eran usados durante el día, antes de que el dios sol Amón-Ra se ocultara, para que el alma de los muertos llegara al cielo alejando a los demonios y manifestando la presencia de los dioses. El más conocido de todos los inciensos egipcios era el famoso Kifi. El historiador romano Plutarco escribió hacia el año 100 d. de C. las siguientes palabras sobre el Kifi del antiguo Egipto: “Los ingredientes del Kifi nos obsequian con el bienestar. El Kifi puede armonizar al hombre en su sueño dulce y eliminar las preocupaciones diarias, pues otorga paz y serenidad a quien lo inhala”. En la mayoría de las religiones los inciensos se utilizaban como forma de protección y para alejar a los malos espí-

Propiedades del incienso

Al incienso podemos atribuirle las mismas propiedades que a la aromaterapia, ya que se trata de la percepción de un aroma determinado. En ese sentido deberemos conocer los efectos físicos y emocionales que poseen los diferentes aromas. Para ayudarte a ello te proponemos la siguiente tabla.

Planta	Va bien para...	Efecto emocional
Canela (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	Circulación, corazón, sistema nervioso, gripe, enfermedades infecciosas, espasmos, anemia, astenia, problemas digestivos, piojos, sarna.	Para hacer cálido el lugar y afrodisíaco.
Cedro (<i>Cedrus atlántica</i>)	Caspa, caída del cabello, sistemas glandular, nervioso y respiratorio, cistitis, infecciones urinarias, dermatitis, eccema, infecciones en la piel y bronquiales, hongos, úlceras, ansiedad, estrés, acné.	Estimulante sexual.
Eucalipto (<i>Eucalyptus glóbulos</i>)	Desequilibrio energético, sistema respiratorio, enfermedades infecciosas, infecciones urinarias, asma, bronquitis, diabetes.	Refrescante en general.
Incienso puro (<i>Boswellia carteri</i>)	Antiséptico pulmonar, antitusígeno, bronquitis crónica, asma, rejuvenecimiento, tónico uterino, heridas infectadas, inflamaciones, secreciones, catarro, sistema respiratorio.	Espiritual y purificador.
Jazmín (<i>Jasminus officinalis</i>)	Piel seca, sensible, dermatitis, frigidez, impotencia, ansiedad, letargo, menopausia, tristeza, falta de confianza, depresión.	Ayuda a lograr armonía.
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>)	Crecimiento del cabello, sistema respiratorio, enfermedades infecciosas, dolor, estimulante, sistema circulatorio.	Fortuna y protección.
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>)	Analgésico, antibiótico, antiséptico, sinusitis, sedante, dolores musculares, artritis, ciática, acné, eccema, fungicida, insomnio.	Relajante.
Limón (<i>Citrus limonum</i>)	Cuidado general de la piel, problemas digestivos, sistema linfático, secreciones, vesícula, hígado, anemia, astenia, hiperviscosidad, sistema inmunológico, celulitis, obesidad, ansiedad, depresión.	Mejora los estados de ansiedad.
Mandarina (<i>Citrus reticulata</i>)	Problemas digestivos, sistema linfático, secreciones, dispepsia, flatulencia, obesidad, insomnio, nerviosismo, shock emocional, pena.	Alivia el estrés emocional y la irritabilidad.
Mirra (<i>Commyphora myrra</i>)	Rejuvenecimiento, inflamaciones, secreciones, asma, catarro, tos, aftas, úlceras e inflamaciones bucales, dolor de garganta.	Aporta serenidad y suerte.
Nerolí o azahar (<i>Citrus vulgaris</i>)	Antiséptico, antiespasmódico, sedante, afrodisíaco, antidepresivo, hipnótico, tónico del sistema nervioso, piel sensible.	Elimina la depresión.
Pino (<i>Pinus sylvestris</i>)	Debilidad respiratoria, sistemas glandular, nervioso y respiratorio, infecciones genitourinarias, catarro, dolor de garganta.	Aporta energía psíquica.
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Acné, dermatitis, eccema, seborrea, arrugas, caspa, alopecia, abscesos, quemaduras, heridas, asma, bronquitis, estados catarrales, sistema respiratorio, anemia, astenia, cirrosis, ictericia, artritis, dolor.	Fatiga mental.
Rosas (<i>Rosa centifolia</i>)	Afrodisíaco, sistema nervioso, sistema circulatorio, cuidado de la piel, eccema, sistema reproductor femenino, shock emocional, pena, depresión, tensión nerviosa, tristeza.	Atrae el amor.
Salvia (<i>Salvia sclarea</i>)	Problemas menstruales, asma, memoria, estrés, artritis, arrugas, cuidado de la piel, seborrea, amenorrea, dismenorrea.	Alivia los estados depresivos y de neurastenia.
Sándalo (<i>Santalum album</i>)	Antiséptico pulmonar, piel, acné, bronquitis crónica, antiséptico, afrodisíaco, cistitis, colibacilosis, antiespasmódico, antidepresivo.	Propicia tranquilidad económica y paz.
Ylang ylang (<i>Unona odorantissimum</i>)	Afrodisíaco, hipernea, seborrea, taquicardia, hipertensión, piel grasa, crecimiento del cabello, depresión, menopausia, estrés, insomnio, tensión nerviosa, ira, miedo, frustración.	Estimula la sexualidad.