Wellness y productos para el masaje

Mejora de la salud física y mental

¿Quién no ha oído hablar o se ha sumergido ya en el mundo del *wellness*? ¿Quién no conoce las virtudes de terapias como el masaje, aromaterapia, *shiatsu*, chocoterapia o algoterapia? En el presente artículo se abordan las características y beneficios que proporcionan todas estas terapias alternativas englobadas en el concepto de *wellness* y se incluyen las mejores formulaciones utilizadas para el masaje corporal vinculado a ellas.

En un mundo de prisas y resultados rápidos como el nuestro, donde el estrés y las tensiones mandan en nuestro día a día, la búsqueda del bienestar físico y mental son una auténtica prioridad. Cada vez más, los hoteles, los gimnasios y otros centros relacionados con la salud y la belleza ofrecen un abanico más amplio de servicios encaminados a nuestro bienestar. Precisamente, este bienestar tan deseado es lo que define el concepto de *wellness* y engloba todo un mundo de sensaciones donde se incluyen desde terapias antiestrés, masajes, ejercicios y dieta hasta tratamientos de belleza, zona de aguas y otros conceptos que iremos desglosando a continuación.

ANNA CODINA
FARMACÉUTICA.

Del *fitness* al *wellness*, pasando por el *spa*

En poco tiempo hemos pasado del *fitness* (estar en forma, básicamente mediante la práctica habitual de ejercicio físico y cuidando la alimentación) al concepto mucho más amplio del *wellness*, en el que la demanda de bienestar completo incluye técnicas que cuidan el cuerpo y la mente, desde actividades como el Tai-Chi, el yoga, el *body mind*, el famoso método Pilates, etc.

En los centros de *wellness* cobran especial importancia los tratamientos *salus per aquam*, es decir, «la salud a través del agua». Este concepto es una invención moderna para referirse a un lugar de ocio y salud con tratamientos basados en el agua. Podría ser que la ciudad belga de Spa, conocida desde la época romana por sus termas, diera pie a este popular término, pero en cualquier caso el agua es el elemento en común en esta evolución histórica desde las termas, pasando por los balnearios, la talasoterapia y finalmente el *spa*.

La diferencia entre los *spa*, de carácter más urbano, y los balnearios, más enfocados a recuperar la salud, es el tipo de agua empleada. En los *spa* se utiliza agua potable enriquecida con sales y aceites esenciales, mientras que en los balnearios se suelen utilizar aguas mineromedicinales. Los circuitos de hidroterapia que tienen lugar en el medio marino nos conducen paralelamente a la talasoterapia, en la que el agua de mar se recoge a más de un kilómetro de la orilla, se depura y se calienta a unos 36 °C.

La terma romana moderna de los *spa* es un *vaporarium* a una temperatura de 50 °C y con una humedad del 70%, que fomenta la sudoración y ayuda a eliminar toxinas debido a la vasodilatación general que produce en todo el cuerpo.

Otras terapias alternativas

A parte de las esencias, el *wellness* aprovecha también los beneficios de las algas y otros productos naturales, como cítricos, chocolate, vino, especias y hierbas aromáticas. Todas estas materias se aplican sobre el cuerpo en forma de envolturas, *body polish*, geles o *herbal pack*. Los lodos mezclados con parafina, denominados «parafangos», se aplican mediante una envoltura plástica. El aporte de calor local ejerce un efecto desconstracturante, antiinflamatorio y sedante. Los baños locales de parafina también son muy utilizados para mejorar degeneraciones osteoarticulares. Habitualmente se sumergen las manos o los pies en cubetas con parafina caliente que forma una película sobre ellos.

El beneficio sobre el cuerpo dependerá del tipo de producto utilizado.

Masaje y relajación

El masaje es aceptado desde hace siglos por todas las culturas como una práctica de salud. Los beneficios del masaje son evidentes: reduce la tensión del cuerpo y el estrés, incrementa la circulación corporal y mejora el bienestar emocional y físico.

Entre las técnicas de masaje más conocidas destaca el *shiatsu*, que es una terapia manual que proviene de los términos *shi* (dedo) y *atsu* (presión). El potencial terapéutico de esta técnica de la medicina tradicional china fue redescubierto por un japonés que elaboró la actual técnica de masaje por digitopresión para equilibrar el cuerpo y la mente. La técnica sigue los mismos principios de energía y meridianos que la acupuntura y utiliza los dedos pulgares y las palmas de las manos para aliviar ciertas molestias, dolores, estrés y determinados trastornos nerviosos.

El *watsu (water-shiatsu)* es similar al *shiatsu*, pero se realiza dentro de una piscina de agua termal y en estado de flotación y relax absoluto. Por su parte, el *loomi-loomi* proviene de las islas hawaianas y se trata de un masaje rítmico que proporciona al que lo recibe una profunda sensación de fluidez.

Para relajar la mente se siguen varias técnicas, desde la aromaterapia hasta la musicoterapia, así como otras técnicas de influencia oriental y árabe.

Peelings

Los *peelings* corporales naturales se pueden realizar a base de algas a las que se les añaden exfoliantes vegetales. Pueden ser polvos exfoliantes de orígenes diversos (coco, chocolate, albaricoque, guaraná, loto) o plantas y algas micronizadas: algas marrones (fucus), algas azules (espirulina), frutos (naranja amarga, limón), jengibre, té verde, etc.

La mezcla de estos polvos con agua o con aceite es lo que se aplica sobre la piel.

Envolturas

Se trata del envolvimiento corporal con barros, fangos marinos o emplastos de distintas sustancias que actúan, con la ayuda del calor, regulando la circulación sanguínea.

Las envolturas calientes pueden alcanzar la temperatura a los 5 min y se mantienen durante el tratamiento de 20 min cubriendo la envoltura con un plástico. Otras envolturas alcanzan rápidamente la temperatura de 40 °C y van descendiendo de forma progresiva. Estas envolturas ayudan a combatir las alteraciones artrósicas y musculares. En cambio, generalmente, las envolturas que no son calientes se usan más en tratamientos reafirmantes y adelgazantes.

Frutas, hierbas aromáticas o avena forman parte de las piscinas de muchos *spa* como envolturas corporales, después de completar el circuito de aguas: limón, naranja amarga, naranja y uva. Se aplican a modo de mascarilla sobre todo el cuerpo.

Geles

A diferencia de las envolturas, la aplicación de geles sobre el cuerpo no precisa la eliminación mediante una ducha. Los geles se retiran mecánicamente con una espátula o con un paño. Para facilitar la penetración de los activos contenidos en el gel, se aplican en capa gruesa y se cubre la zona tratada durante 20 min con un plástico.

Body polish

La sal es el componente principal de este tipo de tratamiento exfoliante. Se mezcla con plantas micronizadas y aceite vegetal hasta conseguir una pasta que se aplica con la mano humedecida y se retira mediante lavado después del tratamiento.

Chocoterapia

El chocolate se aplica sobre la piel por sus conocidas propiedades nutritivas y energizantes. Se aplica en forma de baños, masajes y coberturas corporales. El chocolate proporciona minerales como el magnesio y el cinc, junto con teobromina y vitaminas A, B y E.

Las curas a base de chocolate mejoran el bienestar y la relajación mental.

Rassul

La exfoliación corporal con barros, junto con la acción del vapor húmedo y caliente, es la característica principal de esta ceremonia curativa de origen árabe, similar al del baño turco.

En el *wellness* se finaliza con una fina lluvia que cae del techo para una limpieza y desintoxicación total de la piel.

Vinoterapia

La conocida capacidad antioxidante y rejuvenecedora de los polifenoles de la piel de la uva y del vino también se utiliza en baños y tratamientos estéticos.

Los beneficios del masaje son evidentes: reduce la tensión del cuerpo y el estrés, incrementa la circulación corporal y mejora el bienestar emocional y físico

Otros

Para los más exigentes y poderosos económicamente se están popularizando técnicas como las inmersiones en hielo escarchado, en caviar o en rosas, por no hablar del tratamiento corporal con oro de 24 quilates. Incluso el agua de la bañera puede importarse desde el Mar Muerto.

Productos para el masaje

No es de extrañar que el *wellness* aproveche los beneficios que el masaje aporta tanto a nivel corporal como sobre la mente. Para realizar masajes, lo más adecuado es utilizar emulsiones grasas O/W, emulsiones W/O o aceites portadores o de base, que permiten trabajar bien con las manos durante un tiempo prolongado sin que el producto penetre rápidamente.

Emulsiones

En la composición de las emulsiones para masaje es habitual encontrar aceites poco ligeros y poco extensibles en proporción

Tabla 1. Formulaciones para el masaje corporal

Aceite de masaje seco	• Parafina liquida (40%)
	• Triglicéridos de cadena media (30%)
	• Octil dodecanol (30%)
Crema O/W clásica para masaje	• Alcohol cetílico (2%)
	• Cutina MD (12%)
	• Eumulgin B_1 (1,5%)
	• Eumulgin B_2 (1,5%)
	• Triglicéridos de cadena media (15%)
	• Parafina líquida (30%)
	• Agua csp (100 g)
Crema W/O clásica para masaje	• Dehymuls K (25%)
	• Triglicéridos de cadena media (15%)
	• Parafina líquida (15%)
	• Agua (45%)
Emulsion O/W para masaje (preparación en frío)	• Miristato isopropilo (10%)
	• Parafina líquida (18%)
	• Cetiol HE (5%)
	• Stabylen 30 (0,3%)
	• PNC 400 (0,2%)
	• Agua csp (100%)
	• Glicerol (15%)

elevada: aceites minerales, miristato de isopropilo, palmitato de isopropilo, etc., con lo que se consigue productos con unas propiedades sensoriales ideales para el masaje. Éstos pueden combinarse con otros emolientes más polares, como los triglicéridos, para mejorar sus características cosméticas.

En la tabla 1 se muestran una serie de formulaciones adecuadas para el masaje corporal. La adición de glicerol en elevada proporción a la última de las formulaciones de la tabla 1 evita la exfoliación que puede producirse por efecto de la acción mecánica del masaje.

Aceites esenciales

Tanto si se formulan emulsiones como aceites de masaje, pueden incluirse aceites esenciales en su composición, dotando a la forma galénica de las propiedades de estas esencias. Es sorprendente comprobar que una misma esencia puede tener distintos efectos sobre el cuerpo (p. ej., la esencia de *ylang-ylang* ejercerá una acción relajante en una persona estresada y en cambio una acción estimulante en una persona fatigada) (tabla 2).

Tabla 2. Propiedades de ciertos aceites esenciales

Relajante/antiestrés	• Lavanda
	• Mandarina
	• Mejorana
	• Melisa
	• Naranja
	• *Ylang-ylang*
Tonificante de la piel/ revitalizante	• Albahaca
	• Limón
	• Mandarina
	• Naranja
	• Salvia
Estimulante	• Geranio
	• Romero
	• Mirra
	• Sándalo
	• *Ylang-ylang*

Las esencias o aceites esenciales se han utilizado en todas las culturas desde la Antigüedad. Las culturas precolombinas llevaban recipientes colgados del cuello con aceites olorosos o flores perfumadas. En textos ayurvédicos de la India se describe la utilización de esencias en tratamientos. Los egipcios usaban plantas aromáticas con fines terapéuticos, mágicos y litúrgicos, y ya destilaban algunas esencias como el cedro, la canela o la trementina, llevando a la perfección el arte de utilizar sustancias balsámicas para controlar la putrefacción y las enfermedades.

En la Grecia antigua los perfumes se consideraban de origen divino. Precisamente una de las creencias de Hipócrates sigue vigente en la aromaterapia moderna: era conveniente darse diariamente un baño perfumado y un masaje con aceite al que se le habían añadido gotas de alguna esencia.

A modo de ejemplo, veamos el efecto que tienen sobre las emociones la inhalación de ciertas esencias:

- Romero: estimulante cerebral útil en estados de fatiga mental.
- Lavanda y mejorana: efecto sedante y antidepresivo útil en casos de estrés, ansiedad, angustia y fatiga general.
- Eucalipto: efecto euforizante.

Los aceites esenciales, al ser volátiles, no acostumbran a emplearse de forma directa sobre la piel. Su nombre ya nos indica que se ha extraído de ellos la parte más activa —la esencia— de la planta, y son muy activos y potencialmente más tóxicos que la planta de origen. Por ello, si queremos incluir aceites esenciales en

las formulaciones oleosas para masaje es recomendable utilizar los siguientes aceites fijos como portadores o vehículos de estas esencias:

- **Aceite de almendras dulces** *(Prunus amygdalus)*: en terapia se utiliza el almendro dulce (variedad *dulcis*) como emoliente y lubricante con propiedades nutritivas, útil para tratar la piel seca.
- **Aceite de aguacate** *(Persea gratissima)*: regenerador e hidratante de la piel. Este aceite se absorbe más fácilmente a través de la piel que los otros aceites mencionados. Ideal en preparados cosméticos para pieles secas.
- **Oleato de árnica** *(Arnica montana)*: facilita la preparación muscular, favoreciendo el calentamiento de las fibras musculares y reduciendo el riesgo de lesiones y contracturas. El aceite corporal de árnica ayuda también a aliviar el dolor muscular y, combinado con los extractos de hojas de abedul, evita la aparición de las agujetas. Se puede aplicar antes y después del ejercicio físico.
- **Aceite de borrajas** *(Borago officinalis)*: este aceite es muy rico en ácidos grasos esenciales (concretamente, en ácido gammalinolénico). Es un excelente emoliente natural que restablece la flexibilidad de las pieles secas.
- **Oleato de caléndula** *(Calendula officinalis)*: es un extracto oleoso de los capítulos de la caléndula, con acción estimulante, reepitalizante y cicatrizante para pieles sensibles.
- **Aceite de germen de trigo**: este aceite rico en vitamina E se usa por su capacidad regenerante y nutritiva de la piel.
- **Aceite de jojoba**: esta cera líquida tiene propiedades hidratantes y nutritivas.
- **Aceite de onagra** *(Oenothera biennis)*: es un aceite obtenido de las semillas de la planta, rico en ácido gamalinolénico, con propiedades hidratantes para pieles sensibles y muy secas.
- **Oleato de zanahoria** *(Daucus carota)*: su contenido en provitamina A y otros carotenoides hacen que este extracto de zanahorias sea un buen tonificante y revitalizante para pieles secas e irritadas.

Tabla 3. Propiedades de ciertos emolientes sobre la piel

Regenerador/ reepitelizante	• Aguacate
	• Caléndula
	• Germen trigo
	• Hipérico
	• Perhidro-escualeno
Hidratante/ nutritivo	• Borraja
	• Jojoba
	• Onagra
	• Vitamina F
	• Zanahorias
Estimulante/ tonificante	• Caléndula
	• Zanahorias
Lenitivo	• Caléndula
	• Zanahorias

Tabla 4. Aceites esenciales añadidos a las formulaciones para masaje corporal

Crema de masaje relajante	• Crema para masaje cs
	• Esencia de mejorana (2%)
Crema de masaje estimulante	• Crema para masaje cs
	• Esencia de sándalo (2%)
Aceite relajante para masaje	• Parafina líquida o dimeticona 350 (50%)
	• Miristato de isopropilo (30%)
	• Ciclometicona pentamera (20%)
	• Esencia de albahaca (20 gotas)
Aceite relajante para masaje en sienes y cuello	• Aceite de soja (10 ml)
	• Aceite de germen de trigo (2 gotas)
	• Esencia de lavanda (4 gotas)

Aparte de los aceites vegetales indicados, también se utilizan hidrocarburos como sustancias emolientes y otros lípidos de síntesis con propiedades lubricantes y protectoras, tal como se indica en la tabla 3.

A todas las formulaciones base para masaje se les puede añadir uno o más aceites esenciales, lo que les confiere unas características determinadas, como se indica en la tabla 4.

Si el problema es debido a tensión emocional, las esencias más indicadas son las de limón y naranja. Si la fatiga o tensión es motivada por cambios hormonales, las esencias más indicadas son las de manzanilla, ciprés, geranio o salvia.

A modo de recomendación, es conveniente no aplicar otros productos, en particular cosméticos, al mismo tiempo que los aceites esenciales, para evitar efectos adversos. También se suelen incluir en la última ducha del circuito *spa* para aprovechar sus beneficios sensoriales.

Los aceites esenciales, junto con algas y sales marinas, son los protagonistas del Niágara, un tipo de hidromasaje terapéutico en bañera individual.

Si el masaje con estos elementos se aplica bajo una suave ducha de agua templada, que cae en horizontal sobre el cuerpo tumbado, es un masaje de Vichy (originario del famoso balneario francés). ■