

## TEST EL LENGUAJE DE TUS PULMONES

**TOTAL PTOS: 22**

**MINIMO: 16**

**NOMBRE:**

**APELLIDOS:**

1.- Verdadero o falso. Todos los constituyentes de un aceite esencial son farmacológicamente activos y potentes. (1 pto.)

- Verdadero
- Falso

2.- Verdadero o falso. Una organela es una unidad mayor que una células. (1 pto.)

- Verdadero
- Falso

3.- El cuerpo humano trata a los aceites esenciales como: (1 pto.)

- Vitaminas
- Nutrientes
- Xenobiótico

4.- De qué manera el hígado actúa sobre los componentes de un aceite esencial? (1 pto.)

- Lo transforma en sustancia más soluble en agua
- Lo transforma en sustancia más soluble en lípidos
- Lo distribuye por la piel
- Lo excreta fuera de nuestro cuerpo

5.-Cuál de estas es la mayor diferencia entre una droga farmacéutica y un aceite esencial. (1 pto.)

- Aceite esencial contiene moléculas pequeñas
- Aceite esencial es, en general, mucho más complejo
- Las drogas farmacéuticas tienen ingredientes más activos

6.- ¿Qué porcentaje aproximado de aceite esencial inhalado que es absorbido por los pulmones ingresa a la sangre? (1 pto.)

- 98%
- 7%
- 50%

7.- Si desea un fuerte efecto terapéutico para un individuo, elija la técnica de difusión más adecuada: (1 pto.)

- Joya de aromaterapia
- Nebulizador
- Inhalador personal
- Vahos



## TEST EL LENGUAJE DE TUS PULMONES

8.- ¿Cuál de estos síntomas puede ocurrir en la irritación sensorial? (marque todo lo que corresponda) (1 pts.)

- irritación ocular
- tos
- Náuseas
- Rinitis
- Sueño repentino
- Picor ocular

9. - ¿Cuáles de estos son factores de riesgo personales de inhalación / difusión? (marque todo lo que corresponda) (1 pts.)

- sensibilidad química múltiple
- Ozono del entorno
- asma severo
- Dosis y concentración

10.- ¿Puede una persona con anosmia beneficiarse de la aromaterapia? (1 pts.)

- No, no hay beneficio alguno
- Si, fisiológicamente, pero no psicológicamente
- Si, psicológicamente, pero no fisiológicamente
- Si, psicológicamente y fisiológicamente

11.- Verdadero o falso: cuando se inhala, los componentes del aceite esencial evitan el metabolismo de primer paso. (1 pts.)

- Verdadero
- Falso

12.- Verdadero o falso: los componentes del aceite esencial se eliminan principalmente a través de los pulmones. (1 pts.)

- Verdadero
- Falso

13.- La ruta “nariz-cerebro” es: (1 pts.)

- Ruta que involucra pulmones y corazón
- Ruta que involucra neuronas olfativas y epitelio nasal
- Ruta que involucra hígado y pulmones



## TEST EL LENGUAJE DE TUS PULMONES

14.- En caso infección bronquial por enfriamiento, cuales serían los aceites esenciales más adecuado: (1 pto.)

- Eucalipto radiata
- Jengibre
- Mirto
- Manuka
- Pino sylvestre

15.- Marca aquellas fórmulas Verdaderas (2 pto.)

- El aceite esencial de ciprés es apto para tos productiva
- En caso de fiebre y otitis diluir aceite esencial de eucalipto globolus en un aceite vegetal y aplicar en el interior del oído
- Una buena mezcla para aligerar el moco y expectorar sería: Tomillo qt. cineol y Ravinstara
- El aceite esencial de Ravintsara y Mirto es apta para los niños en una dilución normal aplicada en pecho y espalda y también en difusión.
- El aceite esencial de Abeto Negro es un estimulante de la energía de riñón
- En un asmático podemos usar los aceites esenciales de ciprés y jengibre para un problema bronquial con tos seca y también en embarazadas.

16.- Verdadero o falso. Aceite de borraja es ideal para fumadores con problemas respiratorios (1 pto.)

- Verdadero
- Falso

17.- Verdadero o falso. Podemos tratar el sistema respiratorio y fortalecer el autoinmune con una sinergia a base de Aceites esenciales de Ravintsara e Incienso diluidos en aceite vegetal de comino negro. (1 pto.)

- Verdadero
- Falso

18.- Marca todos aquellos aceites esenciales que sean efectivos para trabajar la tos y el sistema inmune: (2 ptos.)

- Manzanilla romana
- Eucalipto globolus
- Ravintsara
- Incienso de la India
- Mirto
- Manuka

19.- Marca aquellos aceites esenciales aptos para asmáticos. (2 ptos.)

- Hierbabuena
- Pino silvestre
- Eucalipto radiata
- Tomillo timol
- Ciprés

