

LA AROMATERAPIA
EN SINERGIA
CON LA PSIQUIATRIA Y
PSICOLOGIA
EN CONSULTA

Ponente

Ana Requejo



WWW.ANAREQUEJOAROMATERAPIA.COM

ÍNDICE

PONENCIA | CONGRESO AROMATOLOGIA IESB - 20 MAYO 2023

BREVE RESUMEN

- Introducción
- Descripción

Estado de la Salud mental en España

- Salud Mental
- Incidencia trastornos. Diferencias por edad

Consumo de psicofármacos

- Tipos de psicofármacos
- Frecuencia consumo de Psicofármacos

Sistema de Salud Mental en España

- Acudir al profesional ; porcentajes
- Frecuencias en asistencia a terapia

Trastornos mas comunes en consulta

Psico-aromatologia en Salud Mental

- Ruta olfativa de las moléculas aromáticas
- Psico-aromatología; actividad neuronal
- Psico-aromatología a nivel emocional
- Psico-aromatología; vías de aplicación
- Psico-aromatología. Vía olfativa; ¿la más efectiva?
- Farmacia versus aceites esenciales

Algunos aceites esenciales en tratamiento del estres postraumatico

- Lavanda
- Albahaca qt. linalol



ÍNDICE

PONENCIA | CONGRESO AROMATOLOGIA IESB - 20 MAYO 2023

Aromaterapia en consulta. Puntos fuertes

Aromaterapia después de consulta. Puntos fuertes

Cómo actuar con la aromaterapia en consulta

BIBLIOGRAFIA

NOTAS

- Desarrollo y aplicación de un tratamiento personalizado en Consulta para el Trastorno de Estrés postraumático.

BREVE RESUMEN

PONENCIA | CONGRESO AROMATOLOGIA IESB - 20 MAYO 2023

INTRODUCCIÓN

La Aromaterapia está en crecimiento y desarrollo continuo y ha dejado de ser solo una "simple" herramienta aromática para convertirse, a ojos de los profesionales de la Salud, en un apoyo de envergadura que puede abrir el camino a la Consulta y facilitar el acceso a la mente y las emociones del Salutante.

Permitamos a la energía que la planta nos entrega y que previamente a obtenido de la energía solar y telúrica a través de sus raíces, nos apoye en el equilibrio emocional y por tanto anímico.

QUIEN OS HABLA



Ana Requejo


Fundador y directora de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo
Técnico Superior en Aromaterapia
Naturópata especializada en Haptología
Técnico en Flores de Bach
Maestra de Reiki
Escritora
Divulgadora

DESCRIPCIÓN

Con esta ponencia deseo dejar mi granito de arena en esta evolución de la Aromaterapia mostrando cual es el estado actual de la Salud Mental en este país y por qué usar la Aromaterapia durante la Consulta de un psicólogo o psiquiatra, puede reportar beneficios. Potenciar el tratamiento alopático y acompañar al salutante en su día a día, además de servir de apoyo y equilibrio al mismo profesional como os muestro en unos breves ejemplos.


Os emplazo y animo a formaros profesionalmente en este y otros campos de la Aromaterapia que en mi Escuela tratamos con absoluta seriedad, mimo y veracidad en la materia impartida

1



La Aromaterapia en sinergia con la Psiquiatría/Psicología en consulta

ANA REQUEJO




Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. de Aromatología





3

INDICE



- Estado de la Salud Mental en España
- Trastornos más comunes en consulta.
- Psico-aromatología en Salud Mental. ¿Que supone?
- Psico-aromatología a nivel emocional.
- Psico-aromatología; vías de aplicación.
- Algunos a.e en tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático (TPET).
- Aromaterapia en Consulta. Puntos fuertes.
- Cómo actuar con la Aromaterapia en Consulta.

Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. de Aromatología

4

Salud Mental



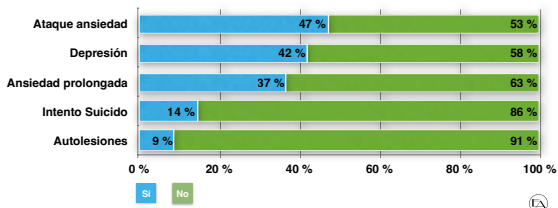
Sentir que nuestra vida es satisfactoria y valiosa

Aportamos valor a la Sociedad.




Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. de Aromatología

Estado salud mental en España



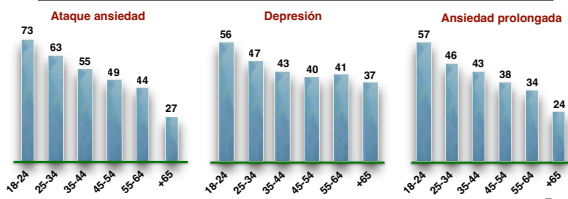
Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Músculos

Congreso organizado por



5

Incidencias trastornos Diferencias por Edad



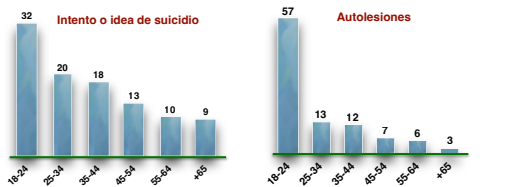
Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Músculos

Congreso organizado por



6

Incidencias trastornos Diferencias por Edad



Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Músculos

Congreso organizado por

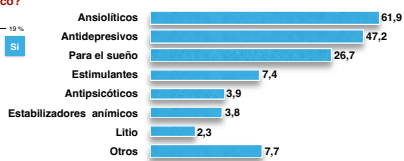
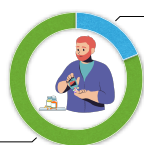


7

Consumo de psicofármacos



¿Consumes algún psicofármaco?



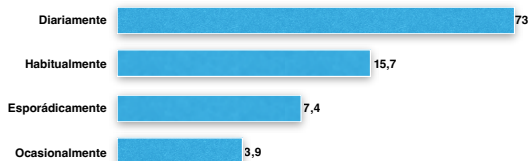
Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Músculos

Congreso organizado por



8

Frecuencia Consumo de psicofármacos



Estudio: La Situación Mental en España 2021 - Fundación Maza Martínez

Congreso organizado por



9

Sistema de Salud Mental En España: acudir al profesional



- 62,4 % opina que no lo necesita
- 26,5 % acude a un/a especialista de salud mental
- 10,7 % le gustaría acudir, pero no se lo puede permitir económicamente o no ha conseguido cita (pública o privada)
- 8,5 % no se ve capaz o no se atreve a pedir ayuda / otros motivos.



Estudio: La Situación Mental en España 2021 - Fundación Maza Martínez

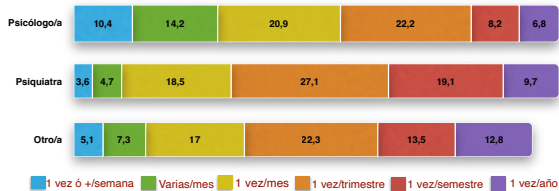
Congreso organizado por



Patrocinadores oficiales: Se afilia al grupo de patrocinadores

10

Frecuencia en asistencia a terapia



Estudio: La Situación Mental en España 2021 - Fundación Maza Martínez

Congreso organizado por



11

Trastornos más comunes en Consulta



63 % Trastorno de ansiedad 56 % Trastorno depresivo 15 % trastornos del sueño



Estudio: La Situación Mental en España 2021 - Fundación Maza Martínez

Congreso organizado por



12

Trastornos más comunes en Consulta

I CONGRESO

8,7 %
estrés agudo



8,4 %
estrés postraumático (TEPT)



Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Mente Mente



Congreso organizado por



13

Trastornos más comunes en Consulta

I CONGRESO

8,1%
Trastorno Conducta alimentaria (TCA)



7,0 %
Trastorno déficit de atención e hiperactividad (TDAH)



Estudio: La Situación Mental en España 2020 - Fundación Mente Mente



Congreso organizado por



14

Trastornos más comunes en Consulta

I CONGRESO

6,4 %
Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)



5,8 %
Trastorno bipolar



17,5 %
Otros*



*Trastorno de personalidad, esquizofrenia, esquizoafectiva y otros.



Congreso organizado por

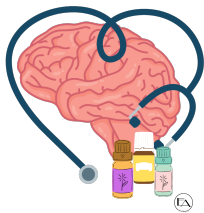


15

Psico-aromatología en Salud Mental

I CONGRESO

La psico-aromatología es la ciencia y estudio de la interacción entre los componentes aromáticos de los aceites esenciales y el cerebro.



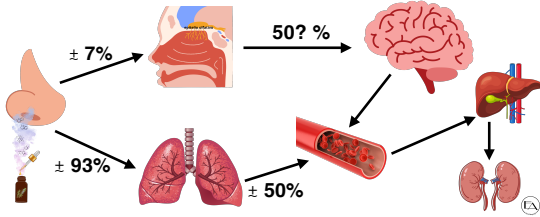
Congreso organizado por



16

Ruta olfativa de las moléculas aromáticas

I CONGRESO



Congreso organizado por

INSTITUTO ESPAÑOL DE AROMATOTERAPIA

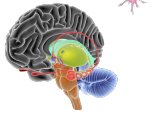
17

Psico-aromatología en Salud Mental

I CONGRESO

Los aceites esenciales influyen en la **actividad neuronal**

Ayudando a **conectar** nuestro **cerebro sintiente** (límbico) con el **cerebro pensante** (neocórtex)



Equilibrando nuestra respuesta e inteligencia emocional

Congreso organizado por

INSTITUTO ESPAÑOL DE AROMATOTERAPIA

18

Psico-aromatología a nivel emocional

I CONGRESO

Si hay **emoción** = Hay **movimiento**

Si hay motivación o necesidad expresamos un sentir

Y se da un cambio energético en nuestro organismo y entorno



Congreso organizado por

INSTITUTO ESPAÑOL DE AROMATOTERAPIA

19

Psico-aromatología: Vías de aplicación

I CONGRESO

Inhalación personal Activa



Difusión ambiental pasiva



Ingesta interna
- Bajo supervisión profesional -



Congreso organizado por

INSTITUTO ESPAÑOL DE AROMATOTERAPIA

Patrocinadores oficiales de este evento en el que nos comprometemos

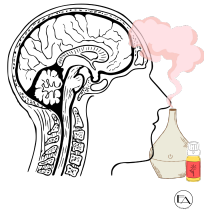
20

Psico-aromatología Via Olfativa; ¿la más efectiva?

I CONGRESO

Las moléculas aromáticas,
de menos de 500 DALTONS,
son capaces de **atravesar**
la **barrera hematoencefálica**.

↓
Sistema nervioso central



Congreso organizado por



21

Farmacia versus Aceites Esenciales

I CONGRESO



Paroxetina
Sertralina
Lorazepan
Diazepan

Efectos adversos

Diarrea
Astenia
Impotencia
Nauseas
Somnolencia
Depresión
Dolor de cabeza
Agresión
Adicción



Albahaca qt.linalol
Cúrcuma
Hinoki
Naranja amargo
Neroli
Lavanda

Efectos adversos



Congreso organizado por



22

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

I CONGRESO

LAVANDA

(*Lavandula angustifolia*)

- Linalol
 - Acetato de linalilo
- Calmante SNC vía Serotonina

Congreso organizado por



23

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

I CONGRESO

Ansiolítica. *1

↑ Activa la segregación de **serotonina** mejorando el ánimo y la fuerza de voluntad.

↓ disminuye la **norepinefrina** disminuyendo el nivel de **marcadores del estrés**.

Sedante. *

↑ Incrementa el rango **ondas theta y alfa** en el cerebro - meditación, sueño. Amplio estado de **calma**.

*1 Olfactory influences on mood, autonomic, endocrine, and immune function. Kinoshita-Glasser, J.K. Graham et al (2006).

*2 The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. Sayorwan et al (2012).



Congreso organizado por



24

25

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) I CONGRESO

SIGNOS	TRATAMIENTOS
Falta de sueño	Difusión ambiental intermitente 2 veces al día, 30 minutos. 40 días 
Negatividad	
Ansiedad	
Depresión nerviosa	Inhalación personal activa Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días 

Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. INSTITUTO ESPAÑOL DE ESPECIAS NATURALES

26

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) I CONGRESO

ALBAHACA qt. Linalol
(Ocimum basilicum)

- Antioxidante cerebral
- Ansiolítico y antidepresivo


→ Relajante nervioso y restaurativo cerebral

Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. INSTITUTO ESPAÑOL DE ESPECIAS NATURALES

27

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) I CONGRESO




- ↓ • Reduce nivel de **corticoesterona** y por ello el nivel de estrés.
- ↓ • Reduce **atrofia celular** en el **hipocampo**.
- Incrementa la **neurogénesis proteína BDNF**.

↓
Mayor plasticidad neuronal 

Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. INSTITUTO ESPAÑOL DE ESPECIAS NATURALES

28

Algunos aceites esenciales en Tratamientos del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) I CONGRESO

SIGNOS	TRATAMIENTOS
Depresión con ansiedad	Difusión ambiental intermitente 2 veces al día, 30 minutos. 
Cansancio crónico	
Arrebatos de ira	Inhalación personal activa Entre difusiones, 3/4 veces. 
Problemas digestivos por estrés	Aplicación tópica diluida en a.v A la altura del cardias y en lumbares 

Congreso organizado por INSTITUTO E.S.M. INSTITUTO ESPAÑOL DE ESPECIAS NATURALES

Aromaterapia en Consulta

Puntos fuertes

I CONGRESO

- Conocer, mediante el uso de los **aceite esenciales en difusión**, la **situación emocional** del salutante ≈ salud mental.
- Ayudar a aflorar sin obstáculos, el **transfondo de la situación vital** del salutante.
- Ayudar el salutante a **tomar conciencia** de su situación real.
- Contribuir al desarrollo de propuestas y recomendaciones de índole psicológica, que el salutante acepte y comprenda.



Congreso organizado por

INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.

29

Aromaterapia Después de Consulta

Puntos fuertes

I CONGRESO

- **Mantener el estado positivo y abierto** del salutante conseguido durante la Consulta.
- **Desarrollar un pensamiento agradable y positivo** asociado al tratamiento psicológico.
- **Continuar trabajando la integración emocional** abierta en la Consulta.
- **Potenciar el avance del tratamiento psicológico/psiquiátrico.**
- **Tratar** otras disfunciones subyacentes.
- **Ayudar** al profesional a "refrescar" su estado anímico.



Congreso organizado por

INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.

30

Cómo actuar con la Aromaterapia en Consulta

I CONGRESO

● ACTITUD DEL PROFESIONAL.

- Escucha activa.
- Diálogo fluido.
- Empatía
- Formación profesional y personalizada en la aplicación segura y eficaz de la Aromaterapia en Consulta



Congreso organizado por

INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.

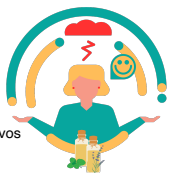
31

Cómo actuar con la Aromaterapia en Consulta

I CONGRESO

● EN LO QUE CONCIERNE A LA AROMATERAPIA.

- Evaluar y equilibrar los riesgos y beneficios.
- ¿Riesgos? ¿Generales y/o personales?
 - ¿Se puede evitar? Establecer niveles seguros y efectivos
- ¿Existe algún historial de problemas respiratorios?




Congreso organizado por

INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.
INSTITUTO E.S.P.

32

Fuentes y bibliografía



- Estudio : La Situación Mental en España 2023 - Fundación Mutua Madrileña
- Tema 2. La inhalación y el Sistema Respiratorio. Curso "Farmacocinética aplicada a los aceites esenciales. Escuela Aromaterapia Ana Requejo
<https://medineplus.gov/spanish/druginfo/medsa697048-es.html>
- <https://www.vademecum.es/principios-activos-sertralina-r06ab06>
- https://www.vademecum.es/medicamento-paroxetina-salmus_ficha_33196
- Tema 2. Aceites Esenciales y Tratamientos. Curso "Estrés Posttraumático y Aromaterapia". Escuela Aromaterapia Ana Requejo
- Olfactory influences on mood, autonomic, endocrine, and immune function. Kiecolt-Glaser, J.K. Graham et al (2008).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18178329/>
- The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. Sayorwan et al (2012)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22612017/>
- Can Ocimum basilicum relieve chronic unpredictable mild stress-induced depression in mice?
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28823898/>
- Abbas, N. J., Patabendige, A. A., Dolman, D. E. et al (2010). Structure and function of the blood- brain barrier. *Neurobiology of Disease*, 37(1), 13-25. 

Congreso organizado por



Muchas gracias
 por vuestra atención
 Un aromático saludo a todos

www.anarequejoaromaterapia.com



Organizado por el Instituto de Aromaterapia Integrada ESB
20 de mayo de 2023

Tratamiento Aromaterapéutico

Datos básicos:

- Hombre de 35 años de edad, soltero y sin hijos.
- Sin problemas respiratorios.
- Cognitivamente consciente.
- Actualmente con una excedencia laboral.

Transfondo emocional del Sujeto

- ✓ Nos informa que desde su experiencia laboral un entorno hostil de trabajo (desde hace 5 años), le cuesta coger el sueño, se despierta muy a menudo durante la noche y cursa con episodios de insomnio de varios días que se unen a leves ataques de ansiedad diurnos.
- ✓ Sus pensamientos son, 8 de cada 10, negativos, pesimistas, repetitivos.
- ✓ Se considera inútil en sus tareas y no desea relacionarse con nadie por lo que pasa mucho tiempo en su casa, conectado al ordenador, "navegando" nos dice, sin prestar más de 1 minuto de atención a lo que mira.
- ✓ Dice no considerarse así mismo digno de respeto por parte de nadie: ni familiares, ni amigos, ni compañeros de trabajo.
- ✓ Comenta que a menudo tiene digestiones muy lentas y sensación de plenitud.
- ✓ Cuando ha de realizar algún trámite fuera de su casa, afrontando el cara a cara, se pone muy nervioso y es incapaz de explicar lo que quiere con lógica y coherencia.

Comportamiento durante la entrevista.

- Su forma de expresarse es errática. Empieza en un punto, se desvía a detalles que no tienen que ver con lo que nos cuenta y regresa al cabo de unos minutos al mismo punto donde comenzó sin seguir orden cronológico.
- Se muerde las uñas, que muestra muy deterioradas y se tira del pelo continuamente, con pequeños tirones detrás de la oreja, al rascarse repetidas veces tras ella cuando trata de expresar sus sentimientos.
- Cruza y descruza las piernas continuamente y las mantiene muy apretadas.
- Sus hombros están muy tensos y rígidos.
- No me mira a los ojos en ningún momento, sino alrededor, fijando momentáneamente la vista en objetos diferentes.

A.E	Nombre botánico	GOTAS	MOTIVO
1er tratamiento	Trabajar el miedo al rechazo y la sensación de inutilidad		
Cardamomo	<i>Elettaria cardamomo</i>	20	Falta de enfoque, ansiedad e inhibición social
Elemí	<i>Canarium luzonicum</i>	8	Expresar sentimientos y perder el miedo a estar solo/a
2º tratamiento	Modificación de la autopercepción		
Bergamota	<i>Citrus x bergamia</i>	17	Cambios de humor, confusión mental, problemas digestivos
Pimienta Negra	<i>Piper nigrum</i>	20	Confiar en si mismo y aceptar las limitaciones

Pauta de los tratamientos

1er Tratamiento - 21 días

Realizar la mezcla en frasco topacio con obturador. Dejar reposar un día.

1. De la mezcla, echar 8 gotas en un **nebulizador** y conectarlo durante 15 minutos, 3 veces al día, durante 21 días.
2. De la mezcla, echar 10 gotas en un **stick inhalador** y realizar suaves olfacciones por ambas narinas. Mínimo 8 veces al día. Llevar el stick consigo cuando sale de viaje o a la calle para su olfacción en caso de situación agobiante entre el público.
Este stick inhalador mantenerlo durante la 2ª y 3era etapa del tratamiento.

2º Tratamiento - 30 días

Finalizado el plazo de 21 días, pasar a esta mezcla repitiendo el paso nº 1 anterior.

Continuar utilizando el stick inhalador con la mezcla anterior.

Mantener este tratamiento 30 días.

Para un refuerzo del tratamiento aromático, ver las notas sobre Implementación más abajo.



Ana Requejo

Transfondo de los tratamientos

1er tratamiento - ETAPA 1 del TEPT - Evitar la INTRUSIÓN -

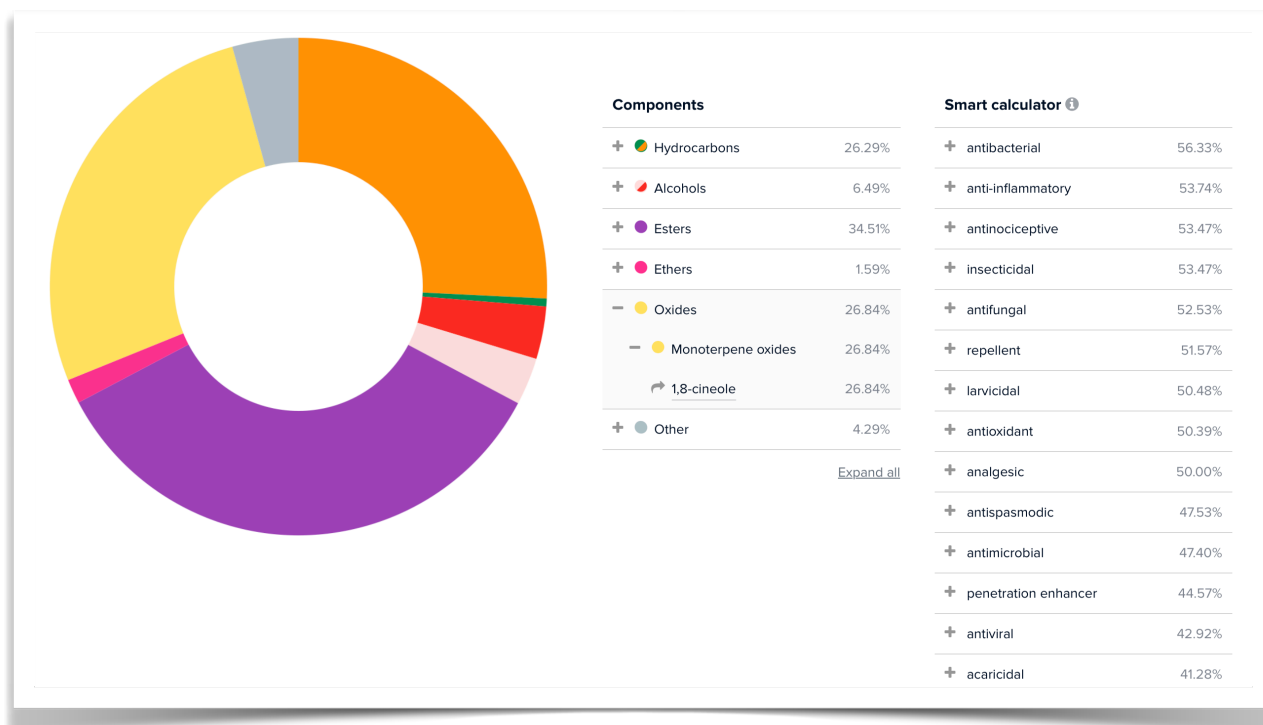
Objetivos:

- Evitar que reviva el trauma de su situación en el trabajo fuera del entorno laboral.
- Mejorar el sueño
- Rebajar la ansiedad.

➔ El **cardamomo, ansiolítico y neuroprotector**, con su alto porcentaje en ésteres - 30% a 52% - rebajará el nivel de adrenalina y con ello los momentos de ansiedad, favoreciendo el sueño. Además equilibrará su nivel de estrés derivado de la situación, al activar el GABA. Esto a su vez le ayudará a incrementar la memoria y su capacidad cognitiva -que le falla cuando se intenta explicar- ya que también actúa como neuroprotector gracias a su capacidad de elevar el factor neurotrófico -proteína BDNF- en el crecimiento de la respuesta nerviosa en el hipocampo (aprendizaje asociativo) y en el neocórtex (control del lenguaje y razonamiento) *1

➔ Recurrimos al aceite esencial de **Elemí** para activar su capacidad de comunicación con el terapeuta y sus allegados y también extraer valentía ante su propia situación de soledad auto impuesta.

Este aceite esencial ha demostrado -en decenas de experiencias personales de quien suscribe- aumentar la capacidad comunicativa del sujeto y la liberación de la zona cervical superior e inferior con la consiguiente relajación corporal y disposición abierta a la conversación.



2º tratamiento - ETAPA 2 del TEPT - Evitar la EVASION -

Objetivos:

- Procesar lo que está viviendo, separando el pasado del presente.
- Impedir hábitos no saludables.
- Continuar rebajando la ansiedad.
- Aceptarse tal y como es.

Es el momento, ya dejado de lado el estado anterior de inseguridad y aislamiento autoimpuesto, para modificar el punto de vista sobre si mismo, evitando volver al desequilibrio biológico anterior al primer tratamiento.

➔ El a.e de **bergamota, ansiolítico y antidepresivo**, le ayudará a disminuir el nivel de cortisol de la primera etapa y un descenso también de la presión sanguínea y ritmo cardiaco*2. Su olfacción ha demostrado elevar el ánimo, **activar** una **actitud más positiva** y ayudar en la **observación** más amplia de las **circunstancias vitales** del sujeto ya que mejora las funciones cerebrales a nivel del cortex prefrontal, encargado de las actividades de razonamiento y planificación, entre otras funciones.

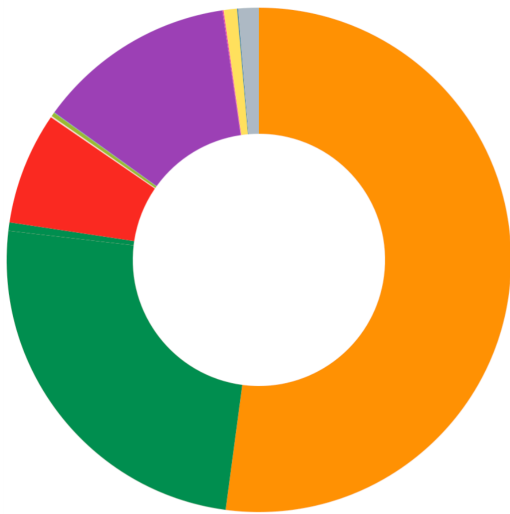
Problemas digestivos: De paso, se pueden diluir 5 gotas de este aceite esencial en aceite de almendras o de nuez de albaricoque y aplicar en la boca del estómago antes de comenzar a comer, para facilitar una buena digestión.

➔ La **pimienta negra** cuenta con un **componente básico** para ayudar en la **activación de la auto percepción en el cortex prefrontal (precúneo)** tal y como han demostrado los estudios *3 , concretamente el **beta-cariofileno**. Este sesquiterpeno bicíclico natural, que también se encuentra en grandes cantidades en el aceite esencial de clavo (con el cual hay que tener más precauciones en su uso), actúa como un potente **antioxidante y antiinflamatorio** y actúa como **antidepresivo y anti-adictivo** además de **ansiolítico** *4.

Por tanto en esta mezcla que cuenta con casi un 18% de beta-cariofileno, aportará el empuje final para no caer en hábitos perniciosos y desde el punto de vista emocional, a **confiar aún más en si mismo**, aunque las experiencias sean negativas y aceptar, sin llegar a la ira o al miedo, que no siempre estará en posesión de la verdad, ni de la solución, pues no todo en este vida depende de uno mismo y cada ser que le rodea tiene su propia responsabilidad que ha de afrontar. Es el aceite esencial de la **Autosuficiencia emocional**. Además suavizará la posible "rigidez" que el sujeto muestre ante las situaciones diarias.



Ana Requejo



Components

-	Hydrocarbons	77.38%
+	Monoterpenes	52.11%
-	Sesquiterpenes	24.73%
	alpha-copaene	1.30%
	alpha-cubebene	0.12%
	alpha-guaiene	0.14%
	alpha-humulene	1.12%
	alpha-selinene	0.60%
	beta-bisabolene	0.45%
	beta-caryophyllene	17.54%
	beta-copaene	0.10%
	beta-elemene	0.59%
	beta-selinene	0.68%
	cyclosativene	0.06%

Smart calculator

+	anti-inflammatory	89.65%
+	antibacterial	85.57%
+	antinociceptive	79.40%
+	analgesic	75.38%
+	repellent	72.38%
+	antifungal	71.33%
+	antioxidant	66.96%
+	larvicidal	66.57%
+	anticancer	62.01%
+	cytotoxic	60.76%
+	antiviral	60.15%
+	antispasmodic	58.80%
+	insecticidal	56.04%
+	gastroprotective	51.18%

Herramientas



Nebulizador



Stick inhalador

Implementación del tratamiento con otras técnicas de Naturopatía.

1. Estos tratamientos pueden ser implementados con diversas técnicas de **Naturopatía manual** si diluimos convenientemente cada mezcla (además de mantenerla en difusión durante las manipulaciones) y trabajamos en equipo con una naturópata experto en Quiromasaje, osteopatía, etc.

Las zonas más adecuadas para trabajar serían:

- Masaje en las **lumbares**. Fricciones y amasamientos.
Capacidad de movimiento y flexibilidad de ideas, abandonando patrones adquiridos
- Masaje a lo largo de la **columna vertebral y cervicales**. Roces, fricciones y amasamientos (presiones a ambos lados de cada vertebra; excepto cervicales)
En cervicales aportamos un amplio punto de vista, flexibilizando su movilidad.
En la columna vertebral trabajamos la seguridad y la fortaleza para resistir, además de trabajar todo el Sistema Nervioso
- Movilización de **Rodillas**.
Agarrotadas en caso de patrones adquiridos y falta de flexibilidad en ciertas situaciones.
- Suaves presiones en el **Plexo Solar**.
Rebajar la vulnerabilidad

2. También la **Digitopresión** de ciertos puntos sería de gran ayuda mientras se difunden las diferentes mezclas.

- TR4 - Tranquilidad
- DU MAI 20. Energía más positiva. Correspondencia con el chakra corona y donde convergen todos los canales yang y yin del cuerpo. Ayudará a rebajar la carga de ansiedad.
- R4 - Calma, confianza.
- R2 - Coraje, seguridad y serenidad.
- BP6 - Fuerza interna, confianza

3. **Meditaciones** con visualizaciones dirigidas.

4. Yoga.

...

La aromaterapia y su sencillo método de uso vía olfativa, se acomoda a todo tipo de técnicas que el profesional domine, siempre y cuando se asesore convenientemente.



Ana Requejo

BIBLIOGRAFIA Y FUENTES:

- Libro **Aceites Esenciales en Sinergia**. Editorial ExLibric. Ana Requejo
- Curso **Manejo del Estrés Postraumático con Aromaterapia**. Escuela de Aromaterapia Ana Requejo
- Curso **Aromaterapia Emocional**.- Escuela de Aromaterapia Ana Requejo
- Curso **Farmacocinética aplicada a los aceites esenciales**. Escuela de Aromaterapia Ana Requejo
- Curso Quiromasaje. Ana Requejo
- El gran libro de la Medicina tradicional China. Li Ping
- Medicina China y gestión emocional. Beatriz López Garrido
- Entre el cielo y la tierra. Harriet Beinfield.
- *1 Neuroprotective effect of cardamom oil against aluminum induced neurotoxicity in rats. *Frontiers in Neurology*, 10. Auto, S.T., & Kulkarni, Y.A. (2019)
- *2 Begamot oil inhalation improves positive feeling in the waiting room of a mental health treatments cancer. *Phytotherapy Research*, 31, 812-816. Han, X., Gibon, J., Eggett, D.L., & Parker, T.L.
- *3 <https://www.mpg.de/5925490/meta-consciousness-brain>
- *4 Cannabinoid type 2(CB2) receptors activation protects against oxidative stress and neuroinflammation associated dopaminergic neurodegeneration in rotenone model of Parkinson's Disease. *Frontiers in Neuroscience* 2. Have, H, Azimullah, S. Haque.

Este tratamiento forma parte de un protocolo personalizado llevado a cabo en Consulta y sus datos responden única y exclusivamente a una persona. Es por tanto un tratamiento enfocado a unos trastornos concretos y no puede ser generalizado.

Quien suscribe advierte también que el cambio de la formulación no ha de ser realizado bajo ningún concepto sin antes averiguar los por qué y analizar los posibles riesgos personales y generales que afectaran al sujeto.

Así mismo se informa que ningún otro tratamiento pautado por un profesional de la medicina ha sido interrumpido o modificado a instancias de quien suscribe.

Ana Requejo
Técnico Sup. En Aromaterapia
Naturópata
20 de abril 2023



Ana Requejo