

CURSO PROFESIONAL CERTIFICADO

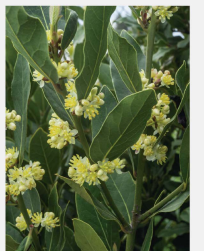
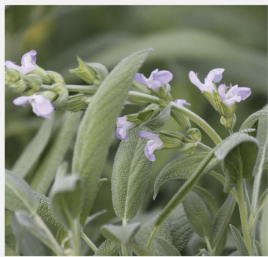
# AROMATERAPIA INMUNITARIA EMOCIONAL

Nivel I Metamedicina y Aromaterapia

POR ANA REQUEJO



*de las plantas  
al aceite esencial*



ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo

[WWW.ANAREQUEJOAROMATERAPIA.COM](http://WWW.ANAREQUEJOAROMATERAPIA.COM)



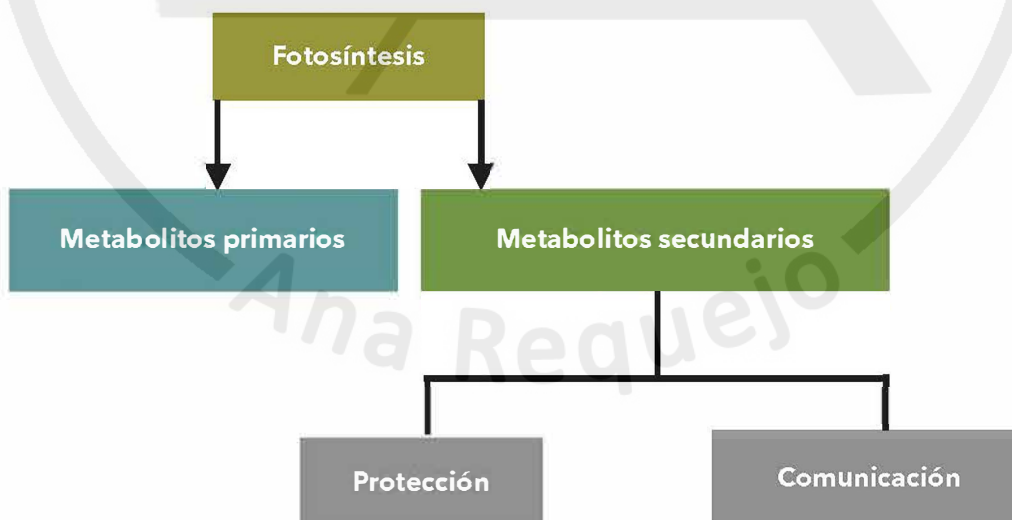
## ¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Lo primero que debemos saber es que en la planta, no existen los aceites esenciales como tal, sino una sustancia volátil que "separamos" de ella a través de diversos medios de extracción.



En las plantas vivas no existen aceites esenciales sino **compuestos orgánicos volátiles (COV)**.

Una definición más científica sería: Los aceites esenciales son el producto, obtenido mediante la destilación por arrastre de vapor de agua, de compuestos derivados de plantas (sus metabolitos secundarios) con un **bajo peso molecular ( menos de 500 daltons)** que se **evaporan al contacto con el aire y que sirven a la planta como protección y comunicación a un mismo tiempo**.



## DIFERENCIAS ENTRE ACEITE ESENCIAL Y ...

### Hidrolatos

Es el **producto acuoso y no volátil, obtenido durante la destilación de material vegetal aromático o no aromático.**

Los **componentes orgánicos volátiles** de la planta en los **hidrolatos** es tan solo un pequeño porcentaje, **menos del 1% (0,02-0,2%) de la solución total.** Entre 0,05 a 0,2 mililitros de aceite esencial disuelto en un litro de hidrolato.

- ✓ Su utilizan sobre todo en cosmética y para tratamientos vía interna. (ver Curso Hidrolatos en Sinergia en [www.anarequejoaromaterapia.com](http://www.anarequejoaromaterapia.com))
- ✓ Se pueden usar en **difusores para bebés** o si queremos un aroma muy tenue en el ambiente.
- ✓ No sirven como vehículo de disolución de los aceites esenciales pero se usan mucho para crear **sprays** suaves con aceites esenciales para el **ambiente.**

### Aceites vegetales

Los aceites vegetales vírgenes de 1ª prensada en frío son sustancias **extraídas mediante prensado en frío de los frutos oleaginosos** de algunas plantas. Cuenta con diferentes colores, sabores y aromas.

Son una **compleja mezcla de componentes lípidos y no lípidos**, siendo ricos en elementos nutricionales con vitaminas, minerales, proteínas, ceras, esteroides, tocoferoles, clorofila, carotenoides, escualeno y antioxidantes, que **aportan nutrientes** a nuestro organismo, interna y externamente, con el objetivo de regenerar, suavizar, nutrir e hidratar.

Su uso en Aromaterapia es **imprescindible para aplicar los aceite esenciales vías dermal.**

Sus ventajas:

- evita la, irritaciones o sensibilidades en la piel y las mucosas al diluir en ellos los aceites esenciales
- Completan y potencian la mezcla de aceites esenciales escogidos.

## Extractos de CO2

Sustancia obtenida mediante el método de **extracción a bajas temperaturas con Dióxido de Carbono supercrítico**.

Diferencias con el aceite esencial.

- Sustancia con mayor poder de disolución.
- Mayor vida útil.
- Menor viscosidad y tensión permitiendo una mejor penetración.
- De mayor concentración molecular pero con una composición molecular diferentes al aceite esencial extraído de la misma planta.
- Precio superior al mismo aceite esencial.

Sus usos, a día de hoy están más orientados a la medicina integrativa que se practica en centro geriátricos o clínicas privadas en el extranjero. También para alta perfumería. Su alto coste y difícil obtención los mantiene en un ámbito más bien "elitista".

### ¿Dónde pueden influir los aceites esenciales?

Su facilidad de movimiento les permite actuar en: **células, tejidos, órganos, sistemas**.

Por lo general, consideramos que los aceites esenciales son naturales, pero el cuerpo no los trata como tales. **Los A.E:**

- no contienen nutrientes, minerales o vitaminas. (Ver pag. 101 Aceites Esenciales en Sinergia.-Ana Requejo)
- no proporcionan material de construcción.
- no son una fuente de energía.
- **Ingresando en el cuerpo**, los componentes de A.E. **NO se reconocen** como una parte normal del organismo, sino **como sustancias extrañas (xenobióticos), que deben eliminarse lo antes posible**. Esto se consigue gracias al metabolismo de primer paso, a través del Hígado.

## ¿Ventajas de su uso frente a los fármacos?

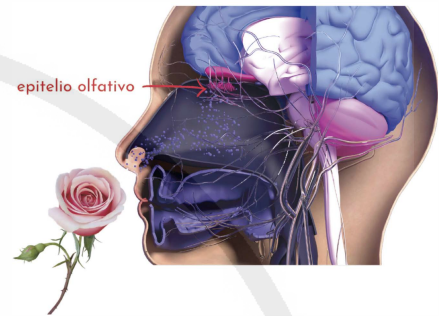
- Absorción a través de las membranas celulares.
- Metabolización relativamente más rápida.
- Diferentes efectos locales y sistémicos a un mismo tiempo: Antimicrobianos, antibacterianos, antiinflamatorios, descongestivos, expectorantes, mucolíticos, antitusivos, etc.
- Capaces de atravesar la barrera hemoatoencefálica -los fármacos no pueden-.
- Bien utilizados sin prácticamente efectos secundarios.
- No crean adicción.
- Modulan el organismo.
- Trabajan a favor del equilibrio físico, emocional y espiritual a un mismo tiempo y con un mismo aceite esencial.





Las **moléculas olorosas** son percibidas por el epitelio olfativo donde las mucosas las disuelven y transportar al los receptores olfativos y seguidamente **transportadas a la corteza olfativa en forma de señal eléctrica**. Posteriormente el cerebro procesa el olor a nivel consciente e inconsciente.

- Se percibe y discrimina el olor. Habitación y memorización
- Se procesa emocionalmente.
- Se asocia el olor a un recuerdo.



### ¿Qué sucede al inhalar un a.e?

El objetivo principal del sistema respiratorio es el **intercambio de gases** (oxígeno, dióxido de carbono).

Cuando inhalamos, los componentes del aceite esencial ingresan y son absorbidos por el epitelio de la cavidad nasal, donde pueden **absorberse rápidamente en el torrente sanguíneo sistémico**. La mayoría de los componentes inhalados viajan a través del tracto respiratorio a los pulmones, llegando a los alvéolos a través de los bronquios. Las delgadas membranas de los alvéolos están rodeadas de una red de capilares, lo que permite su paso relativamente rápido y eficientemente al torrente sanguíneo.

Se estima que del **50 al 70%** de los componentes inhalados **pueden absorberse a través de los pulmones por la absorción pulmonar**.

Sin embargo, la **cantidad exacta de componentes inhalados es difícil de evaluar**.

Las **variables que influyen en la efectividad de la inhalación** son:

- La duración de la inhalación.
- El tipo de inhalación (activa / pasiva, personal / ambiental)
- Frecuencia respiratoria y profundidad
- La concentración de AE

## ¿Cuánto absorbemos vía tópica u oral?

### Tópica.

Menos del **10%** de la **dosis aplicada de componentes A.E. individuales llega al torrente sanguíneo**. Comparado a otros modos de administración, la **aplicación tópica diluida es la ruta de administración menos eficiente** para administrar componentes al torrente sanguíneo sistémico, pero sí la más segura si desconocemos los aceites esenciales.

### Oral.

La vía oral se usa principalmente para tratar los siguientes sistemas u órganos (de más a menos) : sistema digestivo, sistema urinario, pulmones, cerebro. Actualmente es difícil evaluar las cantidades exactas de componentes aromáticos absorbidos a través de este medio por la cavidad oral, estómago e intestino delgado. Las recomendaciones para su uso interno son desde 1 a 6 gotas por toma; unas 3 a 18 gotas por día. (1 gota = 28 a 55 mg). Sus ventajas y desventajas las podemos ver en el cuadro más abajo. (Fig.1)

En general, la mayoría de los componentes de AE se absorben y metabolizan rápidamente. Su **concentración plasmática alcanza, por media, un pico en 30-120 minutos después de la ingestión**, dependiendo en gran medida de la dosis y la forma de dosificación.

Via oral	
Ventajas	Desventajas
Conveniencia	Lenta liberación
Dosis precisa	Riesgo de sobredosis
Administración de altas dosis	Irritación gastrointestinal
Alta biodisponibilidad	Posible interacción con medicamentos
	Puede inducir vómito o náusea

Fig. 1



## VÍAS DE USO MÁS EFICACES DESEQUILIBROS SIST. INMUNE



El sistema inmunitario como mecanismo de defensa complejo tiene por función primaria defender el cuerpo de agentes patógenos, que son organismos que causan enfermedades, como los virus y las bacterias. Para ello se aúnan los tejidos, las células y las proteínas de nuestro organismo a este sistema.

### ¿Cómo funciona?

Para combatir infecciones, el sistema inmunitario **identifica** los agentes **patógenos**. Estos tienen en la superficie moléculas llamadas antígenos con una marca única, que permite que las células del sistema inmune reconozcan, distinguiendo a los agentes patógenos de las células y los tejidos propios del cuerpo. Cuando un agente patógeno ingresa al cuerpo, el sistema inmunitario puede reaccionar de dos maneras:

- Respuesta **inmunitaria innata**: la más rápida. Las **células inmunitarias innatas reconocen** determinadas **moléculas** que se encuentran en muchos **agentes patógenos**. También reaccionan ante las moléculas de señalización liberadas por el cuerpo en respuesta a la infección. Rápidamente **comienzan a combatir la infección**. Esta respuesta causa inflamación.
- Respuesta **inmunitaria adaptativa**: es la reacción más lenta pero con mayor capacidad para responder contra agentes patógenos específicos. Hay **dos tipos principales de células** involucradas en esta respuesta: las **células T** que matan a los agentes patógenos y células infectadas y otras ayudan a controlar la respuesta inmunitaria adaptativa. La función principal de las **células B** es **producir anticuerpos** contra antígenos específicos.

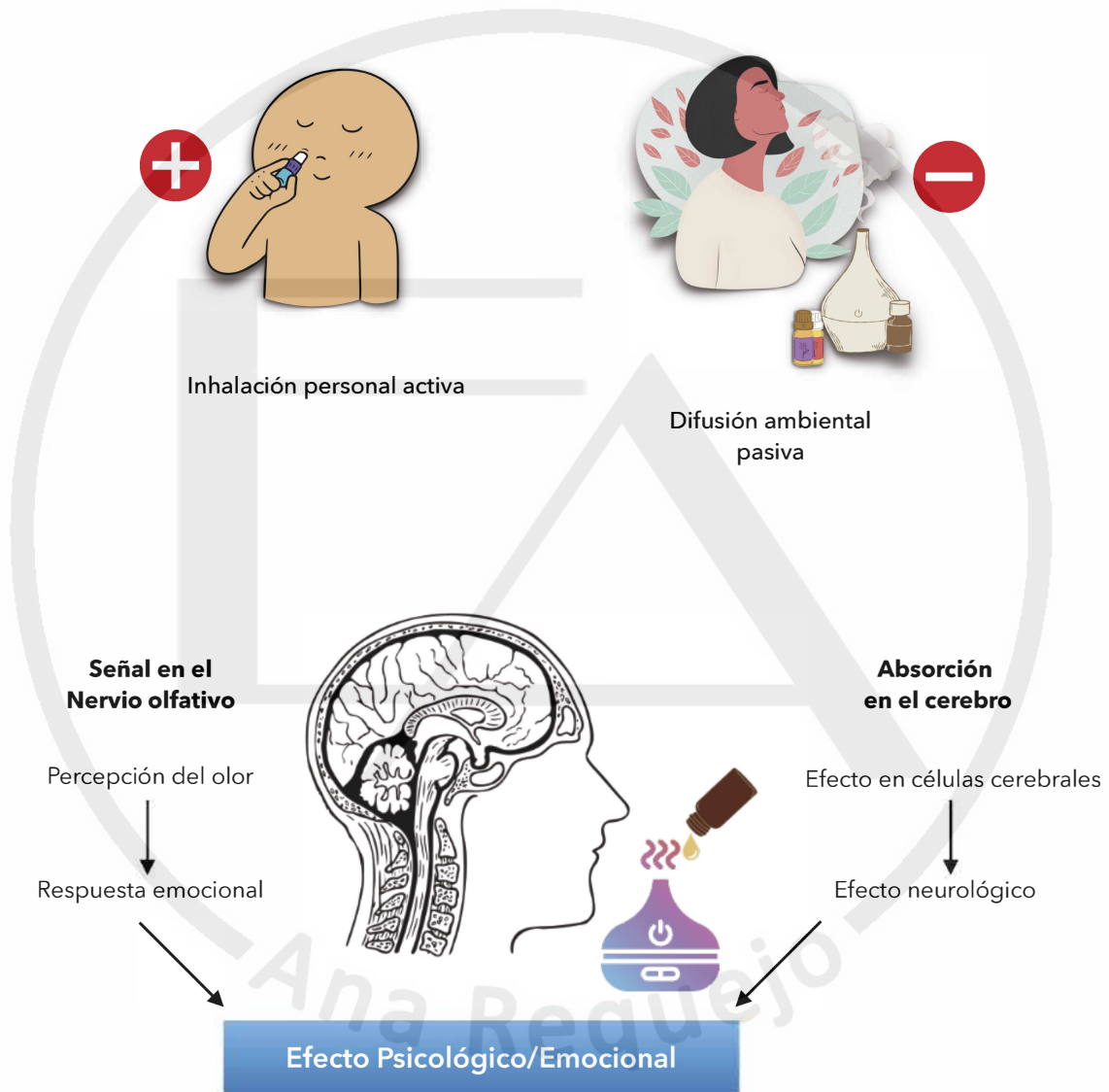
Los **aceites esenciales** tienen la capacidad de influir en estas células inmunitarias.

- **modulando su respuesta** sobreestimulada
- **estabilizando y bloqueando la inflamación**
- y **reparando** la integridad de las uniones estrechas entre las células.
- También son capaces de **regenerar los tejidos** a nivel celular, con **propiedades neuroprotectoras, anti-edad**, siendo efectivos en tratar desordenes neurológicos así como trastornos como la epilepsia, la ansiedad ...(*Frontiers in Aging Neuroscience*).
- Las propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas de sus componentes no solo matan o bloquean sino que pueden **calmar la actividad sobre activada** de estos patógenos, y **optimizar el funcionamiento de los órganos** comprometidos por estos ataques. ( Han, Xueshen et al. "An Essential oil Blend significantly modulates immune responses and the Cell Cycle in Human Cell". *Cogen Biology* 2 - Junio 2017)



El método de uso de los aceites esenciales es el que marca la diferencia. Pero si tenemos que quedarnos con un **formato seguro y eficaz**, cuyos posibles efectos adversos sean visibles de inmediato, estos serían.

- a) **Vía tópica.** Diluyendo los aceites esenciales en aceite vegetal.
- b) **Vía olfativa.** Utilizando para ello la difusión o la inhalación. Es esta la vía más efectiva para tratar disfunciones del **aparato respiratorio** y también trastornos de **salud mental/emocional**.





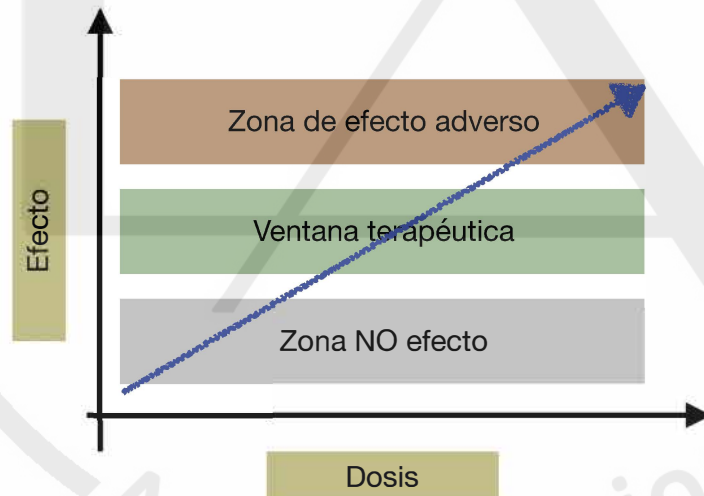
## Seguridad en el Uso de los aceites esenciales vía olfativa

Nos debemos de hacer las siguientes preguntas antes de tomar la decisión final y evaluar los riesgos y beneficios del uso, a nivel respiratorio.

- ¿ Hay **Riesgos**? ¿Generales y/o personales?
  - **Generales:** duración, frecuencia, concentración en el aire, ventilación, tipo de difusión (continua o discontinua)
  - **Personales:** edad, problemas, respiratorios, ocupación, otros medicamentos
- ¿Se pueden evitar cambiando a otro aceite esencial o método de aplicación? Establecer niveles seguros y efectivos. Ventana Terapéutica
- ¿Existe alguna disfunción del Sistema Respiratorio: asma, EPOC, fibrosis quística..

### Ventana Terapéutica

La "ventana terapéutica" = El rango de dosis entre "zona NO efecto" y "efecto adverso"



El mejor método para alcanzar la Ventana terapéutica es **comenzando de menos a más y aumentando gradualmente la potencia del tratamiento que apliquemos.**



## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

(extraído del Vol I El arte y Ciencia de la Formulación en Aromaterapia. Ana Requejo)



- 1. Datos básicos del Receptor:** Sexo, edad, ocupación. estado civil; vive solo o en compañía.
- 2. Datos básicos estado de salud:**
  - Problemas crónicos: en qué sistema se dan.
  - Tratamiento en curso: medicamentos, suplementación, terapias suplementarias. Tiempo del tratamiento.
- 3. Conocer perfectamente qué desea** obtener el usuario: ¿Beneficios físicos? ¿Beneficios emocionales? ¿Ambos? Esto nos indicará cuántas fórmulas hemos de elaborar. A través de qué interfaces aplicarlas. Si las combinamos o las pautamos una tras otra...
- 4. Preguntas generales** para determinar lo que realmente **necesita**.
  - Cómo se relaciona con la sociedad: determinar si además, necesita tratamiento mental/emocional -aunque no se haya solicitado.
  - ¿Duerme bien?
  - ¿Realiza alguna actividad fuera de casa?
  - Algún tratamiento complementario que realice ¿puede ser compatible con la Aromaterapia?
- 5. Evaluar las disfunciones** que presenta: Inflamación, dolor, congestión. Esto nos irá dirigiendo a los aceites esenciales y aceites vegetales más adecuados.
- 6. Determinar,** las **vía/as de USO más adecuadas:** tópica, olfativa u oral.
- 7. Escoger los aceites esenciales más eficaces** para tratar todas sus disfunciones.
- 8. Evaluar los riesgos personales y determinar el tiempo seguro del tratamiento.**
- 9. Decidido lo anterior, revisar los aceites esenciales:**
  - Comprobar sus posibles riesgos como sustancia en si.
  - Comprobar los factores de riesgo y personales del saluante y eliminar los aceites esenciales no adecuados.
  - Sustituir los aceites esenciales no adecuados por otros más seguros y que cumplan con lo necesario para el tratamiento.
- 11. Crear la Fórmula ATENDIENDO A ESTOS PARAMETROS**
  - Según la VIA DE USO y el ENVASE O HERRAMIENTA, decidir la **concentración** de aceites esenciales.
    - Su edad, el problema a tratar, el tiempo de tratamiento y las características de los aceites esenciales (sobretudo sus riesgos) nos indica la concentración.
    - Fijarse en la disfunción primaria a tratar. Nos dará respuesta al aceite esencial principal y sus "ayudantes".
  - Formular sobre papel y elaborar la fórmula

**12. Tratamiento.** Pautar el uso de las fórmulas por escrito: cuántos días, cuantas veces al día. Intervalos de descanso.

**13. Seguir la Evolución Del Tratamiento e ir ajustando a necesidad.** Dependiendo de muchas variables se puede dar la necesidad de **ir modificando la dosis** y la **regularidad de uso**. Si trabajamos a través de la vía aérea y la zona de difusión es mayor o menor, la concentración molecular en el aire también varía -y su efecto en el individuo.

Si en cambio hemos preparado una fórmula vía tópica, hemos de saber dónde echarla y las zonas corporales no tienen la misma composición a nivel celular. El grosor de las diversas capas influye en la velocidad de absorción, así como el peso molecular de las sustancias que estamos mezclando. (Ver en *Curso Aromaterapia Holística y Fundamentos*)

<b>Via olfativa - Usos Generales</b> (Cada tratamiento ha de personalizarse)			
	<b>Difusor ultrasónico (con agua)</b>	<b>Nebulizador (sin agua)</b>	<b>Inhalador</b>
<b>Tiempo</b>	No más de 45 minutos. Cambiar agua y a.e en cada uso	NO más de 20 minutos	Un par de minutos divididos en unos 10 a 15 segundos en cada narina. Con descansos entre olfacciones de unos 10 segundos.
<b>Gotas</b>	Depende del tamaño de la habitación. 8 a 12 gotas	15 gotas	De 8 a 12 gotas
<b>Repeticiones</b>	Depende del tratamiento. De 2 a 3 veces diarias	2 veces al día	Por lo general 8 veces al día. A discreción del usuario o según señala tratamiento personalizado



## ACEITES ESENCIALES PARA EL SISTEMA INMUNE Y RESPIRATORIO

En esta sección vamos a exponer una serie de aceites esenciales con propiedades antibacterianas, antiviricas y antiinflamatorias entre otras. Su estudio lo vamos a enfocar desde el punto de vista emocional para relacionarlo posteriormente con su somatización a nivel físico.

### **A.E de CIPRES** (*Cupressus sempervirens*) - Chakra Corona

Nivel emocional: ADAPTACION

Nivel espiritual: Aceptación del rechazo con desapego y evitar así incurrir en el desequilibrio por no saber controlarlo.

Sistemas en los que mejor trabaja: Circulatorio, linfático y respiratorio.

Disfunciones principales que trata: Tos, problemas de retorno venoso con estasis linfática.

#### **MetaMedicina:**

- Varices. Perpetuación de emociones pasadas que se arrastran al presente.
- Hemorroides. Forzar situaciones insostenibles o caducas. Pérdida de ilusión causada por exceso de presión sobre la persona que padece la disfunción.
- Estasis linfática. Sentimiento de indefensión ante lo externo, miedo.
- Tos. Desacuerdo con los demás, rechazo, crítica.

En todos estas disfunciones el ciprés colabora en **desbloquear las situaciones** para no vivir el drama de continuo, **adaptándose** de formar más racional y natural al devenir de la vida diaria.

#### FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Eucalipto globulus - Tos seca de pecho. Bronquitis.
- A.E de Abeto Negro (*Picea mariana*)- Cansancio provocado por la tos
- A.E de. Romero qt. Cineol - Tos productiva.
- A.E de Geranio - Circulación energética y linfática
- A.E de Incienso - Tos seca persistente. Bloqueo en chakra garganta. Liberación emocional

### **A.E de EUCALIPTO GLOBULO** (*Eucalyptus globulus*) - Chakra Garganta

Nivel emocional: LUCIDEZ (ante la ira)

Nivel espiritual: aplicación del sentido común en el entendimiento de quien somos y cómo debemos actuar para avanzar en la expresión de lo que sentimos y queremos y que estamos reprimiendo.

Sistemas en los que mejor trabaja: respiratorio, músculo esquelético.

Disfunciones principales que trata: bronquitis, enfisema, neumonía, fiebres, ganglios inflamados, dolor de cabeza, artritis reumatoide.

### MetaMedicina:

- Bronquitis. Restricciones a nivel emocional por parte del entorno familiar o laboral. Autocrítica ante la incapacidad de aceptar que no podemos cumplir con lo que creemos que los demás nos piden.
- Enfisema. Represión del propio espacio personal por patrones sociales adquiridos y necesidad de agradar a los demás.
- Neumonía. Superados por la circunstancias y el sufrimiento, no se ve salida.
- Ganglios inflamados. Sentimiento de peligro, de ser atacados por alguien o algo que consideramos más fuerte que nosotros.
- Dolor de cabeza. Emociones reprimidas, pensamientos recurrentes, deseo de autosuficiencia continua.
- Artritis reumatoide. Falta de flexibilidad mental que nos impulsa a no aceptarnos o a criticar y exigir a los demás en exceso.

La necesidad de abrirnos a un **YO más benevolente y flexible** requiere de una inspiración profunda, limpia y meditada que este aceite esencial nos otorga, liberando la mucosidad -pensamientos obsoletos- y ampliando las perspectivas -liberando el tejido pulmonar afectado por la inflamación o por la represión que nos provocamos-. Es un a.e que aporta Claridad de pensamiento ante las circunstancias de la vida.

### FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Laurel - Ganglios inflamados.
- A.E de Romero qt. Cineol - Tos productiva.
- A.E de Ravintsara - Congestión pulmonar y nasal. Cansancio por falta de capacidad pulmonar.
- A.E de Eucalipto radiata - Congestión nasal.



### A.E de EUCALIPTO RADIATA (*Eucalyptus radiata*) - Chakra Garganta

Nivel emocional: REALIZACIÓN

Nivel espiritual: centrarnos en quienes somos y no en lo que los demás esperan de nosotros.

Sistemas en los que mejor trabaja: respiratorio.

Disfunciones principales que trata: otitis, congestión vías altas, sinusitis.

### MetaMedicina:

- Otitis. Rabia, decepción o enfado ante lo que escuchamos sin esperarlo o continuamente.
- Congestión nasal. Deseo inconsciente de auto perfección y miedo a la opinión ajena.
- Sinusitis. Inadaptación a los cambios difíciles.

Este aceite esencial abrirá nuestra **capacidad de realización y de asertividad** ante la crítica ajena y nos permitirá estar cómodos donde quiera que estemos, dejando de lado los puntos de vista ajenos y ayudándonos a auto-realizarnos. (Más información en el T. 5 Asco/Aversion/Rechazo del Curso Aromaterapia Sutil y Técnicas Psicosociales)

#### FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Ravintsara - Congestión pulmonar y nasal. Cansancio por falta de capacidad pulmonar.
- A.E de Mirto - Congestión general con dolor de garganta y tos productiva

#### **A.E de Laurel** (*Laurus nobilis*) - Chakra Garganta

Nivel emocional: AUTOCONFIANZA

Nivel espiritual: regenera la fuerza y el don de expresarnos y mostrar lo que nuestra alma desea.

Sistemas en los que mejor trabaja: respiratorio, digestivo y nervioso.

Disfunciones principales que trata: Inflamación ganglionar, bronquitis, depresión crónica, indigestión.

#### **MetaMedicina:**

- Inflamación ganglionar y bronquitis. - Ver en Eucalipto glóbulo
- Depresión nerviosa. Sentimiento de haber obviado algo importante y que ahora no podemos reparar.
- Indigestión. No llevar a término la adopción de una idea porque algo que nos han dicho o que hemos vivido, nos hace sentir mal. Si hay dolor, se añade el sentimiento de injusticia o indignación ante una situación difícil de tragar.

El laurel nos enseña **cómo afrontar el daño que las palabras ajenas y propias** nos puede infligir con una buena dosis de confianza y seguridad en uno mismo. Seguridad que expresamos a través de la palabra.

#### FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Ravintsara - Cansancio por falta de capacidad pulmonar. Fortalecedor neuronal ante la depresión o fatiga nerviosa.
- A.E de Mirto - Relajante de los espasmos dolorosos y estimulante de las enzimas digestivas para finalizar la digestión.

#### **A.E de Mirto** (*Myrtus communis*) - Chakra Garganta

Nivel emocional: LIBERARTE DE DEPENDENCIAS

Nivel espiritual: Te apoya para rebajar el control egóico que te mantiene anclado en la negatividad y tendencia autodestructiva, dando paso a aprender a quererte y querer a quien te rodea.

Sistemas en los que mejor trabaja: tegumentario, respiratorio, circulatorio.

Disfunciones principales que trata: dermatitis, catarros con mucosidad, fatiga postviral, tos de fumador, mala circulación de retorno venoso.

#### **MetaMedicina:**

- Dermatitis. Expresión de nuestra relación con los demás y en este caso, por la pérdida de un contacto que nos suponía valioso y querido. Esta pérdida puede ser por separación o por duelo.

- Catarro con mucosidad. Esta infección vírica que ataca normalmente a las vías respiratorias altas, está relacionada con un momento de confusión y cansancio añadido al momento vital. También si se repite en fechas periódicas; a cansancio y/o saturación por vivir algo concreto una y otra vez.
- Fatiga postviral. Tras un catarro que nos ha obligado a parar, llega el momento de recuperar la rutina pero hemos perdido la motivación por lo que hacemos. Preferimos dormir, vegetar.
- Tos fumador. Expulsar la frustración que sentimos al no haber logrado lo que queríamos.
- Mala Circulación. Expresión energética deficiente de nuestra capacidad para afrontar y solucionar nuestros propios problemas o deshacernos de aquello que no nos deja vivir tranquilos y tirar hacia adelante.

El aceite esencial de Mirto es el aliado de nuestra alma para **"domar" nuestro ego** que nos intenta mantener siempre dependiendo de los demás o de algo que nos machaca y hace daño silenciosa pero inexorablemente. Nos azuza para despertar, desafiar y **encontrar un nuevo propósito** más benevolente y amable con nuestro Yo superior.

FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Laurel - catarros y gripes con fatiga respiratoria y dolor de garganta.
- A.E de Ciprés - catarro bronquial y piel congestionada/inflamada.
- A.E de Palmarrosa - dermatitis con infección por hongos.

 **A.E de Ravintsara** (*Cinamomum camphora*) - Chakra Garganta

Nivel emocional: EMPUJE Y VALOR

Nivel espiritual: Eres el único arquitecto de tu propia realidad y por ello responsable de tus pasos.

Sistemas en los que mejor trabaja: respiratorio, nervioso.

Disfunciones principales que trata: bronquitis, congestión nasal y bronquial, ansiedad.

#### **MetaMedicina:**

- Bronquitis. Ver en Eucalipto glóbulo.
- Congestión nasal. Ver en Eucalipto radiata.
- Ansiedad. Estado permanente de inseguridad por la pérdida de control o la sensación de amenaza.

Con la mente fresca y liberada, este a.e nos permite dejar atrás los miedos infantiles y también los inexplicables, **abandonando nuestras represiones emocionales** que inflaman nuestra respiración y restan entusiasmo a nuestro día a día. Nuestro **sentir y forma de ser se hace más visible**, sin importar las reacciones ajenas.

FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Romero. Congestión nasal con problemas cognitivos
- A.E de Ciprés. bronquitis con mucha mucosidad y tos.
- A.E de Eucalipto radiata. Congestión nasal creada por incapacidad de adaptación a los cambios.



## **A.E de Romero qt. cineol** (*Rosmarinus officinalis*) - Chakra 3er ojo

Nivel emocional: RECONSTRUIR

Nivel espiritual: Movimiento mental y físico dirigido por tu sabiduría interior.

Sistemas en los que mejor trabaja: respiratorio, circulatorio, musculoesquelético y nervioso.

Disfunciones principales que trata: catarro, bronquitis, sinusitis, problemas de retorno venoso, artritis reumática, fatiga y mialgias musculares, deficiencia cognitivas.

### **MetaMedicina:**

- Catarro. Ver en Mirto.
- Bronquitis. Ver en Eucalipto globulus.
- Sinusitis. Ver en Eucalipto radiata.
- Mala circulación de retorno. Ver en Ciprés.
- Artritis reumática. Ver en Eucalipto globulus.
- Fatiga y mialgias musculares. Por un lado la fatiga indica una pérdida de motivación importante y la mialgia un miedo a continuar adelante, quizás porque nos falta un objetivo, un desafío y tememos no llegar por tiempo o por falta de dinero.
- Deficiencias cognitivas. Separación de algo o alguien de forma brusca, no esperada. Se desea olvidar el dolor que esa separación nos ha provocado y se elimina la memoria del hecho en si.

La búsqueda de **nuevos retos**, de la necesidad de **planificar nuestro camino** es el punto de partida para el aceite esencial de Romero, cuyo aroma alcanforado despierta lo dormido y activa lo estancado.

### FORMULACION CON A.E AFINES Y MÁS EFECTIVOS:

- A.E de Ravintsara. Congestión general con apatía asociada.
- A.E de Ciprés. Bronquitis y falta de circulación por problemas linfáticos que están asociados al miedo.
- A.E de Eucalipto radiata. Congestión nasal creada por incapacidad de adaptación y falta de metas en la vida.

## Aceites esenciales para embarazadas y niños

A.E.	Nombre botánico	PALABRA CLAVE
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i>	Tos seca, picazón
Eucalipto glóbulo	<i>Eucalyptus globulus</i>	Vías BAJAS
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Bronquitis - Asma
<b>Lavanda</b>	<i>Lavandula angustifolia</i>	Mucosidad vías bajas
Limón	<i>Citrus limonum</i>	Catarro, pirexia, bronquitis
<b>Manuka</b>	<i>Leptospermum scoparium</i>	Activador Sistema Inmune
<b>Manzanilla Romana</b>	<i>Chamaemelum nobile</i>	Otitis, sinusitis
<b>Mirto Verde</b>	<i>Myrtus communis L.</i>	Mucosidad, fatiga, apto niños
Menta piperita	<i>Menta piperita</i>	Gripe, fiebre.
<b>Hierbabuena</b>	<i>Menta spicata</i>	Gripe, fiebre niños
<b>Ravintsara</b>	<i>Cinnamomum camphora</i>	Descongestión, expectoración

## Aceites esenciales para asmáticos

ACEITE ESENCIAL	NOMBRE BOTÁNICO
Arbol del té	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i>
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>
Hierbabuena	<i>Menta spicata</i>
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
Inciensos	<i>Boswellia ...</i>
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i>
Manzanilla Romana	<i>Chamaemelum nobile; Anthemis nobili</i>
Mirto	<i>Myrtus communis</i>
Pino silvestre	<i>Pinus silvestres</i>
Siempreviva	<i>Helycrisum italicum</i>
Tomillo timol	<i>Thymus vulgaris qt timol</i>

CURSO PROFESIONAL CERTIFICADO

# AROMATERAPIA INMUNITARIA EMOCIONAL



ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo

[WWW.ANAREQUEJOAROMATERAPIA.COM](http://WWW.ANAREQUEJOAROMATERAPIA.COM)

#### Aviso de copyright

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender, licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

#### Descargo de responsabilidad

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinado a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.