

# **TÍTULO: LA AROMATERAPIA EN LOS TRASTORNOS DIGESTIVOS. RIOBAMBA/2021**

## **AROMATHERAPY IN DIGESTIVE DISORDERS. RIOBAMBA/2021**

**AUTORAS: MARÍA DANIELA ZÚÑIGA SALAZAR. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA  
LCDA. MASHERLYN ELIZABETH GAVIN QUISHPEL. TECNÓLOGA EN  
NATUROPATÍA**

### **RESUMEN:**

En este ensayo académico se realizó una revisión bibliográfica donde se justifica el uso de la Aromaterapia, una terapia natural, de la Medicina Tradicional en los trastornos digestivos, los cuales al ser frecuentes constituyen un problema importante de la salud y sobre todo porque la utilización de productos animales o sintéticos pueden representar un peligro para la salud humana.

**Palabras claves:** Ensayo académico, Aromaterapia, Terapia natural, Medicina Tradicional, Trastornos Digestivos

### **ABSTRACT:**

In this academic essay, a bibliographical review was carried out where the use of Aromatherapy, a natural therapy, of Traditional Medicine in digestive disorders is justified, which, being frequent, constitute an important health problem and especially because the use of animal or synthetic products may pose a hazard to human health.

**Keywords:** Academic essay, Aromatherapy, Natural therapy, Traditional Medicine, Digestive Disorders

### **INTRODUCCION:**

En un mundo devorado por el consumismo, la humanidad pierde el norte de la defensa por la vida; sin embargo, la realidad diversa de los pueblos y sus distintas cosmovisiones, permite a los seres humanos resurgir con nuevas formas de relacionarse en base a la solidaridad, el amor y la ternura, fortaleciendo los paradigmas como seres humanos integrales, cuerpo-

mente-espíritu y social interrelacionados y a su vez el reconocimiento a la tierra y al Cosmos como seres vivientes, que demandan interactuar saludablemente y con respeto.

De esta coexistencia, que demanda ser pacífica, se desprende la necesidad de intervenir en la naturaleza de forma respetuosa sin violentar sus procesos de vida, sabiendo que al tomar de su esencia los elementos se realice de la forma más respetuosa, cuya energía tomada saludablemente sirva para intervenir en los seres humanos, permitiéndoles recuperar su salud.

Es necesario recuperar el contacto con la naturaleza tomando en cuenta que en ella se encuentran todos los beneficios tanto de alimentación como medicina y siempre han estado al servicio de la humanidad y de forma gratuita, aunque se ha sido bastante ingrato con ella, descuidándola, destruyéndola y lo más cruel olvidándola.

Por medio de este trabajo se pretende dar a conocer las bondades y beneficios que tienen las plantas a través de sus principios activos en la recuperación de la salud en los seres humanos, de manera específica en la digestiva

Las plantas: Manzanilla (*Matricaria Chamomilia L.*), Menta (*Mentha x piperita L.*), Orégano (*Origanum Vulgare L.*), y Romero (*Rosmarinus officinalis L.*), son vegetales que tienen la facultad de permitir extraer aceites esenciales con los cuales se puede trabajar por medio de la aromaterapia.

La aromaterapia según lo define El Diccionario naturista <Los productos naturales> son: “*uno de los brazos principales de la fitoterapia...*”; por esto, dentro de la práctica profesional de un Naturópata o terapeuta natural, siempre se deben utilizar las plantas como principal herramienta para tratar las enfermedades de los pacientes que acuden a nuestra consulta.

El proceso para el tratamiento de problemas digestivos con la aromaterapia, se realiza en base a un análisis de cada una de las plantas, para lo cual se extrae el principio activo por medio de la maceración que es la técnica efectiva para este objetivo.

Dependiendo del padecimiento digestivo se le recomendará al paciente las esencias que requiera.

Es importante dar a conocer los beneficios que nos da la naturaleza para prevenir en ciertos puntos la enfermedad física y sobre todo la emocional que es la que se considera la causante de todos los males de la humanidad.

## DESARROLLO:

La naturaleza es todo lo que está creado de manera natural en el planeta, está relacionada con las diferentes clases de seres vivos, como los animales, las plantas, las personas. También forma parte de la naturaleza el clima, y la geología de la tierra. (1)

Así mismo, se puede mencionar que la naturaleza también guarda relación con el universo, las galaxias, y todo lo que existe en ellas. Generalmente la naturaleza no toma en cuenta los elementos artificiales elaborados por el hombre (1)

Desde tiempos inmemorables ha existido la medicina natural, desde nuestros ancestros, los maestros antiguos, las tribus del oriente y los pueblos que mantienen la tradición de curar por medio de las plantas.

La medicina occidental se ha centrado en los síntomas de las enfermedades o en las molestias, mas no lo hace en el paciente como un todo.

Las plantas tienen diferentes principios activos y en conjunto tratan una patología, lo que les hace inocuas para el ser humano, es decir, no causa daño administrada de forma correcta y profesional, a diferencia de un medicamento químico sintético que si tiene efectos secundarios y que se quiera o no a la larga causa deterioro en el organismo.

La información de las plantas utilizadas en esta investigación que contienen aceites esenciales, se ha organizado alfabéticamente en las páginas siguientes; todas ellas tienen el nombre común y el nombre científico para poderlas estudiar o consultar en otros medios informativos.

**Principio activo**, de acuerdo a la definición encontrada en el diccionario naturista:

Los productos Naturales en su página 223 tercer párrafo dice: ***“El principio activo de una planta o producto, es la sustancia o grupo de sustancias que tienen efecto específico en el organismo, ya sea para aliviar, curar o producir un efecto determinado en éste.”***

Es por eso el propósito de utilizar estas plantas para poder beneficiar a los pacientes de tan noble producto.

## **AROMOTERAPIA**

Definición:

- a) **AROMATERAPIA.** Se conoce como aromaterapia a la rama de la herbolaria que usa los componentes volátiles de plantas para obtener efectos terapéuticos. Los componentes que son volátiles a temperaturas del orden de los 100 °C se extraen de determinadas partes de una planta usando vapor de agua, generalmente, aunque hay algunos métodos modernos de extracción que utilizan CO<sub>2</sub> en forma similar.
- b) **ACEITES ESENCIALES.** Los componentes volátiles que condensan a temperatura ambiente son líquidos a los que se les conoce como aceites esenciales. Los aceites esenciales son extraídos de semillas, o flores, o tallos, u hojas, o troncos (maderas) o raíces, o sus combinaciones.

### **Historia de la Aromaterapia**

El término “Aromaterapia” es de uso actual, de hecho durante el siglo XX fue empleado para describir la utilización de los aceites esenciales de las plantas como técnica de tratamiento contra afecciones físicas, mentales y espirituales. (2)

El principio en que basa es muy antiguo, desde hace miles de años las prácticas curativas del hombre ya incluían plantas y aromas.

Los antiguos egipcios y griegos, las culturas de la China, India y el Tíbet empleaban aromas para diferentes usos como terapéuticos, espirituales y cosméticos (3)

La cultura egipcia tenía gran conocimiento de la aromaterapia, la utilizaban en forma terapéutica, ejemplo de esto es la mirra que le atribuían diferentes propiedades, una de ella como desinflamante, su agradable aroma hacía reuniones más amenas, también incentivaba a la concentración; en papiros se han encontrado plasmados cuales eran las plantas para fines medicinales y su aplicación de diferentes maneras terapéuticas, se encuentran papiros que describen que los aceites de cedro y ciprés eran importantes. Valter un estudioso de aromaterapia moderna, investigó que los egipcios hacían una destilación rudimentaria con fines terapéuticos, se han encontrado utensilios arqueológicos como ollas en donde elaboraban productos naturales y datan de 3.500 años antes de Cristo, otros estudios también señalan que se hizo destilación precaria, otras civilizaciones antiguas realizaban la destilación

y que más allá de obtener el aceite esencial, era considerada un proceso de purificación y venían capacidades curativas. La civilización griega hace recopilación de estudios anteriores donde se señala que pudieron descubrir que cada flor tenía diferentes efectos, unas eran estimulantes, renovadoras y otras producían relajación; los soldados griegos llevaban mirra para curar sus heridas en batalla.

Hipócrates el padre de la medicina, realizó muchos estudios, dejando plasmado sus investigaciones sobre plantas medicinales.

Abu Ali Ibn Sina realizó el primer sistema de destilación, fue médico, hizo investigaciones amplias en medicina y ciencias naturales, detalla 800 plantas, sus usos y efectos sobre los seres humanos; su aporte a la aromaterapia es que constituye el primer sistema organizado y documentado.

La aromaterapia moderna, se realiza en forma científica. René-Maurice Gattefossé descubrió las propiedades curativas de la lavanda, fue el primero en denominar Aromaterapia a esta disciplina; en 1928 tuvo un accidente, al quemarse su mano recordó el efecto que tenía para las quemaduras, al sumergirla en aceite de lavanda su recuperación fue favorable, se le atribuye por algunos, ser el padre de la Aromaterapia moderna; sus investigaciones fueron recopiladas en el libro “Aromaterapia: los aceites esenciales”, publicado en 1937.

## **El Sentido del Olfato y su Conexión con la Salud**

Los sentidos, además de proveernos información sobre el mundo que nos rodea, son una importante fuente de placer, y es que según se ha descubierto posteriormente el sentido del olfato está conectado directamente al sistema límbico la parte del cerebro humano que controla las emociones y que también posee importantes funciones relacionadas con la memoria. Percibimos un olor cuando unas moléculas aromáticas penetran la cavidad nasal estimulan los terminales nerviosos encargados de detectar olores. Estos terminales convierten el influjo de moléculas aromáticas en impulsos nerviosos y los envían al sistema límbico en donde, dependiendo de qué tipo de aroma se trate, provocan diversos tipos de reacciones emotivas y estimulan recuerdos. (4)

## **Aromaterapia. Beneficios**

Los efectos sobre el organismo pueden clasificarse en terapéuticos o tóxicos dependiendo de la forma de administración del aceite, dosis y susceptibilidad del paciente. Los aceites esenciales, en general, comparten ciertas propiedades terapéuticas como la antiséptica, antiinflamatoria y cicatrizante, pero cada esencia destaca por alguna propiedad única y va a depender de la interacción molecular de sus componentes.

Debido a la permeabilidad de los aceites esenciales penetran a través de la piel y mucosas (boca, nariz, faringe) y en el tracto gastrointestinal, por lo tanto, se pueden administrar por vía dérmica, respiratoria u oral. Por vía respiratoria o inhalatoria destacan dos formas de administración: las inhalaciones propiamente y las difusiones atmosféricas. Ésta última tiene la ventaja de ser no invasiva para el paciente, puesto que las moléculas que conforman la esencia se esparcen en la atmósfera en forma de micropartículas con la ayuda de un difusor, por lo tanto, a través del órgano olfativo, estas macropartículas entran directamente en contacto con el sistema nervioso central (5)

### **Se pueden distinguir tres clases de Aromaterapia:**

- a) **Aromaterapia Holística:** Integran todos los aspectos del ser humano en su plenitud y esencia desde lo físico y básico, hasta lo más espiritual y transcendental, pasando por el campo emocional y mental. Es una herramienta integrativa y unificadora, su objetivo principal es unificar en esta terapia a la mente, cuerpo y espíritu. Utilizas los aceites esenciales y el masaje para tratar trastornos tanto tipo físico como psíquico. (6)
- b) **Aromaterapia Clínica:** Utiliza los aceites esenciales en combinación con otras técnicas de la medicina natural y la medicina convencional, en este tipo de aromaterapia es donde el terapeuta deberá ser necesariamente un médico o un terapeuta natural, que se va a dedicar a tratar enfermedades, que requieran previamente un diagnóstico y un análisis del plan de tratamiento a establecer (6)
- c) **Aromaterapia Estética:** Utilizada por los esteticistas para mejorar el aspecto de la piel y algunos tratamientos de tipo estético, como la celulitis y la piel seborreica (6)

## Usos principales de los aceites esenciales

- e) **Baño:** En una bañera con agua caliente (35-38 grados) añadir 5-15 gotas de aceite esencial en sales de baño, leche en polvo, gel de baño neutro.
- f) **Baño de Pies o Manos:** Como cura relax o para relajar los pies o las piernas, cuando hay edema, añadimos 5-10 gotas de aceite esencial al agua junto con un emulsionante como las sales.
- g) **Higiene de dientes y cavidad oral:** Una gota en la pasta de dientes o en gárgaras junto al agua.
- h) **Compresas:** Impregnar la compresa con agua caliente y 2-3 gotas de aceite esencial y aplicar localmente.
- i) **Inhalaciones:** Se calienta el agua y se aplican unas gotas de aceite esencial cuando el agua entra en ebullición, respirar el vapor que sale.
- j) **Difusores:** Este método difunde las moléculas aromáticas en el ambiente por distintos métodos como ventilación, ultrasonidos, nebulización. Se utiliza para ambientes, estancias, tratamiento de patologías respiratorias y de sistema nervioso, relajar, estimular.
- k) **Inhalación:** Se inhala directamente el aceite esencial por medio de una tira aromática o en un pañuelo. Se utiliza para realizar algún trabajo específico de olfato terapia.
- l) **Vía interna:** Por esta vía se trata todo lo relativo al sistema digestivo y urinario. Debe realizarse con precaución y pautado por un profesional. En casos de náuseas o para actuar sobre el sistema nervioso se puede pautar una gota debajo de la lengua.
- m) **Irrigaciones vaginales** Los hidrolatos son muy utilizados con este fin. Algunos aceites esenciales junto con aceite vegetal y gracias a una pera vaginal también se pueden utilizar; son tratamientos que deben ser pautados por especialistas.
- n) **Envolvimientos** Junto con algas y arcillas, se pueden aplicar aceites esenciales, envolver y dejar reposar.
- o) **Masaje,** es sin duda el mejor método para hacer penetrar sustancias a través de la piel. Depende qué efecto se quiera lograr, se aplicarán diferentes aceites esenciales y a diferentes proporciones. La mejor manera de hacer penetrar los aceites esenciales, son los aceites vegetales. (7)

## **¿Cómo utilizar los aceites esenciales?**

En aerosol, con un difusor eléctrico, un vaporizador o un quemador de esencias. Este método permite propagar en el aire partículas muy finas de los aceites esenciales y beneficiarse de su efecto por la vía respiratoria. Usados de este modo, los aceites esenciales, a la vez que perfuman el ambiente, permiten purificar el aire. La dosis deberá ser siempre reducida para no incomodar. Por vía cutánea, los aceites esenciales penetran con mucha facilidad en la epidermis, llegando a continuación a todos los tejidos. Por este motivo, los aceites esenciales deben ser escogidos minuciosamente en función de su compatibilidad con la piel. Deberá estudiarse la dosis y el disolvente escogido en función del objetivo que se pretenda conseguir. Por vía oral. Este uso está indicado únicamente bajo prescripción de su terapeuta. Los aceites esenciales son muy concentrados y cuando se utilizan de forma incorrecta pueden generar graves intoxicaciones (8)

## **Principales efectos de la aromaterapia**

Los aromas en sus diversas aplicaciones brindan efectos en la vida del ser humano para ayudarle a lograr equilibrio emocional y físico. (9)

Uno de los principios de la aromaterapia es que las plantas tienen su propia personalidad, lo que al obtener la esencia estamos tomando el alma su esencia de cada planta, ya que cada uno tiene como función el provocar tranquilidad, estimulación, refrescar, lo cual es terapéutica.

Otro aspecto que se favorece con la utilización de la aromaterapia es el estado anímico provocando que sus sentimientos sean positivos, ya que el aroma lo transforma a una situación positiva y agradable; esto lo percibe el sistema nervioso y se logra que mejoren los niveles de estrés.

Y el tercer aspecto es el espiritual, el cual al verse estimulado en forma positiva ayuda a las personas a que tengan una mejor concentración y sus pensamientos bien claros, lo que es importante ya que influye en cualquier actividad que se realice. (9)



## Precauciones

- Mantener fuera del alcance de los niños. (10)
- No utilizar en niños menores de 3 años.
- Ciertos aceites esenciales pueden ser peligrosos para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Evite la automedicación. Pida consejo a su aromaterapeuta.
- Se debe prestar una atención especial a los pacientes que presenten una alergia conocida, pues en los aceites esenciales puede estar presente cierta cantidad de moléculas potencialmente alergénicas (cinamaldehído, citral, citronelol, eugenol, geraniol, D-limoneno, linalol, cumarina, etc.).
- Algunos aceites esenciales producen irritación de la piel y las mucosas. Se debe tener en cuenta la agresividad de los fenoles y de los aldehídos para la piel y las mucosas.
- Antes de usar se aconseja comprobar la tolerancia a los aceites esenciales por medio de una prueba sobre la piel (aplicar sobre el interior de la muñeca).
- En caso de contacto con los ojos limpiar urgentemente el aceite con un algodón empapado en aceite vegetal puro o verter varias gotas de este aceite vegetal puro sobre el globo ocular.
- Las zonas anogenitales, las vías auricular, nasal e intravenosa no deben ser nunca objeto de aplicación de aceites esenciales puros.
- En caso de ingestión accidental, ingerir aceite vegetal (de una a tres cucharadas soperas), no provocar el vómito. No beber nunca agua.
- Todos los aceites esenciales de cítricos son fotosensibilizantes. No exponerse al sol durante las 12 horas siguientes a la aplicación o ingestión.
- El aceite esencial de menta piperita no debe aplicarse nunca sobre una zona cutánea amplia (reacción de frío).
- En caso de ingestión accidental de una cantidad importante de aceite esencial, contacte el centro de toxicología más próximo. (10)

## ¿Cómo conservar los aceites esenciales?

Siempre deben ser protegidos de la luz y en contenidos en su envase original de cristal. Conservar alejados también de cualquier fuente de calor. Los aceites esenciales son frágiles y pueden alterarse si se conservan de una forma incorrecta. Mantener alejados del alcance de los niños (armario cerrado con llave). Guardar los frascos con una etiqueta legible para evitar cualquier confusión (11)

## Métodos de extracción de aceites esenciales (11)

Tipo de Método	Procedimiento	Productos obtenidos
1. Métodos directos	1.1.2 Extrusión	Aceites esenciales cítricos
	1.2.1 Exhudación	Gomas, resinas, bálsamos
2. Destilación	2.1 Directa	Aceites esenciales y aguas aromáticas
	2.2 Arrastre con vapor de agua	
	2.3 Destilación – maceración (liberación enzimática de agliconas en agua caliente)	
3. Extracción con solventes	3.1.1 Solventes volátiles	Infusiones y resinoides alcohólicos
		Concretos y absolutos
	3.1.2 Solventes fijos (grasas y aceites)	Absolutos de pomadas
		Absolutos de enflorados
3.2 Extracción con fluidos en estado supercrítico		

## Elaboración de Aceites esenciales por medio de la maceración

### Concepto de Maceración:

Un **oleato o macerado** es un proceso de extracción de los principios activos liposolubles de una planta, es decir de aquellos que se disuelven en grasas y aceites. Los “disolventes” que se emplean para extraer dichos activos son los aceites vegetales

### Aceite esencial de Manzanilla

#### Materiales

1. Manzanilla 50g
2. Aceite extra virgen de oliva 400 ml
3. Envase ámbar de 500 ml

4. Envase ámbar de 10 ml
5. Chuspa de tela

### **Proceso de elaboración de la esencia de manzanilla**

1. Las plantas recolectadas deben estar en óptimas condiciones.
2. El secado debe ser en un lugar oscuro, por tres semanas.
3. Una vez bien seca la planta, en el envase ámbar de 500ml debe estar esterilizado y seco, se debe llenar todo el frasco hasta el borde sin dejar espacios vacíos.
- 4 Colocar el aceite de oliva hasta el borde del frasco, tapar bien y etiquetar el envase
- 5 La preparación ya lista se debe colocar en un lugar seco y oscuro.
- 6 Cada día se debe agitar el envase.
- 7 Cuando sea el día siete, se destapa, se cierne el aceite, se cambia la planta con el mismo procedimiento, se llena hasta el borde del frasco con el aceite que se estaba macerando, igual se guarda en un lugar oscuro y fresco, agitando todos los días
- 8 Se repite este proceso cada siete días por dos veces más, cuando cumpla un mes esta lista la preparación.
- 9 Preparación de aceites esenciales menta, orégano y romero: Se cierne la preparación y se guarda en un envase ámbar.
- 10 Con el mismo procediendo y materiales se realizará el aceite de menta, orégano y romero, solo cambiaremos las plantas.

### **Trastornos digestivos**

Los problemas (trastornos) digestivos pueden provocarse ya sea por mala alimentación, problemas emocionales como ansiedad y el estrés; por lo que se debe hacer un adecuado diagnóstico para llegar a su causa y ver tratamiento adecuado.

Las enfermedades del aparato digestivo pueden dividirse en dos grandes grupos, según afecten la estructura del sistema morfológico o sólo comprometan la función.

Según el tipo de afectación pueden ser: Infecciosas (Virales, Bacterianas, Parasitarias), Inflamatorias, Inmunológicas, Tumoraes, Etc. (12)

## **Estructura y función del aparato digestivo**

Es una estructura sorprendente en el cual se degrada el alimento, allí se absorben los nutrientes, se sintetizan las vitaminas, y al final se eliminan los residuos. Aumenta las concentraciones de hormonas que contribuyen a la regulación del apetito.

Es sistema digestivo está compuesto por varios órganos que son: boca, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso, entre otros.

### **Función**

Su principal función es la de absorber los nutrientes que llegan en forma de alimento a nuestro organismo y transformarlos para que puedan ser asimilados por los diferentes órganos del cuerpo humano, también ayuda a mantener hidratado todo el cuerpo.

### **Problemas estomacales**

Los trastornos gastrointestinales no se registran como la principal causa de muerte en países desarrollados ni tampoco reciben la misma publicidad que la enfermedad cardíaca y el cáncer. Sin embargo, las enfermedades digestivas ocupan un sitio importante en la carga económica total de enfermedad, provocan un sufrimiento considerable, gastos personales para el tratamiento y pérdidas de horas laborables, además de ser un lastre para la economía de las naciones. (13)

- a) Trastornos del apetito:** el más frecuente es la anorexia o simplemente la disminución del mismo como es la **inapetencia**. (14)
- b) Gastritis:** se refiere a la inflamación de la mucosa gástrica. Hay muchas causas de afección, y la mayoría de los casos pueden clasificarse como agudos o crónicos.
- c) Síndrome del intestino irritable:** “El término de intestino irritable se emplea para describir un trastorno gastrointestinal funcional que se caracteriza por una combinación variable de síntomas intestinales crónicos y recurrentes que no tienen una explicación por alteraciones estructurales o bioquímicas.”
- d) Enfermedad de Crohn:** “La enfermedad de Crohn es un tipo de reacción inflamatoria granulomatosa recurrente que puede afectar cualquier región del tubo digestivo.

- e) **Colelitiasis:** “Se debe a la precipitación de sustancias contenidas en la bilis, en especial el colesterol y la bilirrubina. Alrededor del 80% de los cálculos biliares se componen sobre todo de colesterol; el 20% restante es de cálculos pigmentados negros o marrón que están impregnados por sales de calcio con bilirrubina.”
- f) **Colecistitis aguda:** “Es una inflamación difusa de la vesícula biliar que suele ser secundaria a la obstrucción de su salida. La mayoría de los casos de colecistitis aguda (85 - 90 %) se vinculan con la presencia de cálculos biliares...” (14)

## **Terapia Alternativas para los Problemas digestivos**

Las terapias complementarias son alternativas que desempeñan la función de un programa de tratamiento integral, es decir que se trata al paciente de forma holística para saber cuál es la causa de su enfermedad de esta manera poder hacer el tratamiento de acuerdo a su necesidad y para esto hay que hacerle un diagnóstico adecuado que abarca cuerpo, mente y emociones.

Uno de los tratamientos alternativos que son eficaces para el tratamiento de problemas digestivos es la aromaterapia (aceites esenciales). Las plantas tienen diferentes principios activos y en conjunto tratan una patología lo que la hace inocua para el ser humano, es decir no causa daño administrada de forma correcta y profesional, a diferencia de un medicamento químico sintético que si tiene efectos secundarios y que se quiera o no a la larga causa deterioro en el organismo.

## **PLANTAS**

### **a) MANZANILLA, *Matricaria chamomilla L.***

También conocida como manzanilla común y camomilla.

Crece en los campos, entre las mieses en lugares arcillosos, el uso indiscriminado de químicos en el campo destruye cada día más la manzanilla.

Se la encuentra en abundancia después del invierno.

La manzanilla tiene el receptáculo hueco y tiene la bondad de desprender un aroma muy agradable, florece después de abril y en los altos florece en verano.

## **Principios activos:**

Aceite esencial, calmazuleno, alfa bisabolol, oxido de bisabolona entre otros. (15)

## **Acción farmacológica**

El aceite esencial produce un efecto antiinflamatorio, antiséptico, espasmolítico, carminativo, emenagogo y ligeramente sedante, acciones a las que contribuyen las cumarinas y flavonoides.

Los mucílagos son demulcentes y, junto con el camazuleno y bisabolol, tienen un efecto reepitelizante.

## **Contraindicaciones**

Salvo prescripción expresa se recomienda abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años, paciente con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a este u otros aceites esenciales

No prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico para administración oral a niños menores de dos años ni a consultantes en proceso de deshabitación etílica.

## **Efectos secundarios**

La planta fresca puede ocasionar dermatitis en contacto

## **Formas galénicas/posología**

Aceite esencial: Dos a tres gotas vía oral de una a tres veces al día, se recomienda no superar las cinco gotas por toma. (16)

## **Emocional**

El aceite del propósito espiritual. - El aceite esencial ayuda al individuo a describir y a disfrutar el verdadero propósito de su vida; sin importar su ocupación, este aceite ayuda a que el individuo descubra la misión que tiene encomendada y el significado de la misma, restaurando

así la confianza en sí mismo y contribuyendo a la realización de su cometido. Cuando el individuo vive a partir del centro de su ser, logra encontrar un poder y un propósito indescriptible, sosteniéndose en paz y armonía con todo lo que le rodea. (16)

## **MENTA**, *Mentha x piperita L.*

Planta herbácea perenne que alcanza el metro de altura. Su aceite es amarillo púrpura o verdoso, de olor alcanforado, mentolado, herbáceo y penetrante (4)

### **Parte utilizada**

Las hojas

### **Principios activos**

Aceite esencia 1-3%, rico en mentol, neomentol, isomentol, mentona, mentilacetato, emntofurano, cineol, así como Flavonoides: rutósido, apigenol, lutelol, mentósido.

La planta seca y cortada, debe de contener al menos un 0,9% de aceite esencial, mientras que entera no menos de 1,2%.

### **Acción farmacológica**

El aceite esencial y los flavonoides le confieren una acción aromatizante, antiséptica, tranquilizante suave, anti pruriginosa, analgésica sobre todo a nivel local y de las mucosas del tracto digestivo, espasmolítico, colerético, colagoga, carminativa, antitusiva, mucolítica, expectorante, descongestionante nasofaríngeo, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y por su principio amargo es aperitiva y digestiva. (16)

### **Indicaciones**

Inapetencias, dispepsias hiposecretoras, flatulencias, enteritis, síndrome del intestino irritable, colecistitis, disquinesia hepatobiliar, vómitos, jaquecas, dismenorreas, fatiga, convalecencia, sinusitis.

### **Contraindicaciones**

- Hipersensibilidad individual

- No prescribir aceite esencial puro durante el embarazo, la lactancia ni a niños menores de seis años, pacientes con dispepsias hipersecretoras o aclorhidria, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.
- No administrar ni aplicar tópicamente a los niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.
- No prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico para administración oral a niños menores de dos años ni a consultantes en proceso de deshabitación etílica.

### **Efectos secundarios**

El aceite esencial puede producir, en personas sensibles, nerviosismo e insomnio.

Las formas de dosificación de aceite esencial no encapsuladas, puede causar pirosis en personas que sufren enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Los pacientes con aclorhidria solo pueden tomar el aceite esencial en comprimidos entéricos.

La esencia, por inhalación, puede causar espasmos laríngeos y bronquiales, sobre todo en niños, no prescribir productos con mentol a menores de seis años.

Se recomienda practicar de forma preventiva un test de tolerancia previo a la aplicación de inhalaciones con aceite esencial: inhalar 15 segundos y esperar 30 minutos.

La excesiva inhalación de productos mentolados puede provocar náuseas, anorexia, taquicardia, ataxia y otros trastornos neurológicos.

Excepcionalmente el aceite esencial de menta, puede originar dermatitis de contacto.



## **Formas Galénicas/Posología**

Uso interno: aceite esencial: Una a tres gotas varias veces al día, en una taza de infusión sobre un terrón de azúcar o en solución alcohólica u oleosa. (16)

## **Emocional**

El aceite del optimismo

La menta brinda alegría y optimismo al corazón y al alma; estimula el cuerpo, la mente y el espíritu, recordándole al individuo que en la vida se puede ser feliz y que no hay nada que temer, cuando un individuo usa el aceite esencial de menta experimenta la sensación de ir por la vida manteniéndose al margen de los problemas emocionales. (16)

## **OREGANO**

*Origanum vulgare L.*

### **Parte utilizada**

Las sumidades floridas

### **Principios activos**

Aceite esencial, rico en timol, carvacrol (hasta un 90%), b-bisaboleno, cariofileno, pcimeno, bomeol, linalol, acetato de linalilo, ácidos fenolcarboxílicos, flavonoides derivados del apigenol, luteolol, kenferol, diosmetol. Taninos. Principios amargos.

Triterpenos: derivados de los ácidos ursólico y oleanólico.

### **Acción Farmacológica**

Aperitivo, digestivo, carminativo, colerético, espasmolítico, expectorante, antiséptico de las vías respiratorias, tónico general, diurético, a nivel externo es analgésico, cicatrizante, antiséptico y antifúngico.

### **Indicaciones**

Inapetencias, dispepsias hiposecretoras, meteorismos, espasmos gastrointestinales, diarreas.

Disquinesias hepatobiliares, colecistitis.

Faringitis, bronquitis, asma, efisema.

Amenorrea, dismenorreas.

En uso tópico: otitis, sinusitis, odontalgias, inflamaciones osteoarticulares, heridas, úlceras, dermatomicosis.

### **Contraindicaciones**

Salvo indicación expresa, recomendamos abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades Neurológicas.

No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a este u otros aceites esenciales

No prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico para administración oral a niños menores de dos años ni a consultantes en proceso de deshabitación etílica.

### **Efectos secundarios**

El aceite esencial, puede tener, en dosis extraterapéuticas, efectos estupefacientes.

### **Precaución / Intoxicaciones**

Uso interno:

Aceite esencia: Dos a cuatro gotas, una a tres veces al día, en una taza de infusión, sobre un terrón de azúcar o en solución oleosa o alcohólica.

Uso tópico:

Aceite esencial: En forma de linimento, pomada, oleato o alcoholatura.

### **Emocional**

EL aceite de la humildad y del despego

El aceite esencial de orégano es de gran alcance, poderoso e intenso, tiende a la necesidad de las personas de estar “bien”, penetra en las dificultades de la vida eliminando los bloqueos, la negatividad y los apegos dañinos, enseña a los individuos a hacer lo mismo. (16)

## **ROMERO**

*Rosmarinus officinalis*

De características penetrantes, herbáceas, alcanforáceas y frescas, Ya lo utilizaban los antiguos griegos, egipcios y romanos para ritos religiosos.

Estimula el sistema nervioso central, por eso se lo recomienda en casos de pérdida del olfato y la visión.

### **Parte utilizada**

Las sumidades floridas

### **Principios activos**

Aceite esencial: pineno, canfeno, bomeol, cineol, alcanfor, limoneno. Ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico,

### **Acción farmacológica**

Los ácidos fenólicos son responsables del efecto hidrocolerético, colagogo, hepatoprotector y diurético, acción reforzada por la presencia de los flavonoides que, además tienen una actividad espasmolítica.

El aceite esencial es el responsable de su acción tónica general, estimulante del sistema nervioso, aperitiva, carminativa, espasmolítica, antiséptica, fungistática, emenagoga, expectorante.

En uso tópico es antiinflamatorio, cicatrizante, analgésico y estimulante del cuero cabelludo; el aceite esencial es rubefaciente.

## **Indicaciones**

Disquinesias hepatobiliares, dispepsias hiposecretoras, hepatitis, colecistitis, meteorismo, inapetencia, espasmos gastrointestinales.

Hipercolesterolemia. Amenorrea, dismenorrea. Astenia. Jaquecas asociadas a disquinesia hepatobiliar.

En uso externo: inflamaciones osteoarticulares, mialgias, neuralgias, heridas, alopecia, dermatitis seborreica, insuficiencia venosa.

## **Contraindicaciones**

Obstrucción de las vías biliares.

Salvo indicación expresa, recomendamos abstenerse de prescribir el aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

No administrar ni aplicar tópicamente a los niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

No prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico para administración oral a niños menores de dos años ni a consultantes en proceso de deshabituación etílica.

## **Efectos secundarios**

Hay que ser prudente a la hora de prescribir el aceite esencial puro por vía interna: puede producir cefaleas, espasmos musculares, gastroenteritis, irritación del endotelio renal, en dosis mayores puede resultar neurotóxico (convulsivante) y abortivo.

En uso tópico el aceite esencia produce rubefacción dérmica, debiendo evitarse su aplicación sobre heridas, zonas de piel alteradas, y el contacto con las mucosas.

## **Precaución / Intoxicaciones**

Guardar el aceite esencial fuera del alcance de los niños.

Tener en cuenta el contenido alcohólico del extracto fluido y de la tintura.

## **Formas Galénicas / Posología**

Uso interno:

Aceite esencial: Una a cuatro gotas, una a tres veces al día, sobre un terrón de azúcar, o en cápsulas.

## **Emocional**

El aceite del conocimiento y la transición

El romero ayuda al desarrollo del verdadero conocimiento e intelecto, enseña al individuo que puede ser instruido desde un plano mayor de entendimiento que el de la mente humana, retándolo a mirar más allá de lo que normalmente haría, realizando un examen de conciencia y cuestionándose aspectos más profundos relacionados con el alma, para que de esta forma pueda recibir respuestas más inspiradoras. (16)

## **CONCLUSIONES**

- Para obtener el aceite esencial debe ser desde la recolección, la forma adecuada de secado (alrededor de tres semanas), debe estar totalmente seca para que no ingrese microorganismos dañinos, el envase debe ser ámbar, para que se preserve el principio activo debe estar esterilizado y mientras más días pase la maceración es necesario agitarle para activarle, se lo debe macerar por 30 días, para obtener un producto de alta calidad es necesario cada siete días cambiar la planta para que tenga mayor concentración y obtener la esencia de la planta, con esto se obtiene su principio activo.
- La acción de estas plantas las hace muy utilizables en los trastornos digestivos y con un correcto manejo, las podemos emplear en lugar de químicos que pueden causar daño a la salud.
- Las plantas brindan su poder curativo, solo está en nosotros ser terapeutas respetuosos con su uso.
- Es importante tener una reconciliación con la naturaleza y rescatar los saberes ancestrales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ConceptoDefinición [Internet]. [cited 2021 May 21]. Available from:

<https://conceptodefinicion.de/naturaleza/>

2. Fumagallin C, Guía práctica de AROMATERAPIA, texto de enseñanza, Offset Uruguay, Montevideo, 2008. Pag. 10

3. Boletín Latinoamericano de Plantas Medicinales y Aromáticas. [internet]. [cited 2021 Junio 9]. Available from:

<https://www.redalyc.org/pdf/856/85650406.pdf>

4. Biosalud day hospital. [internet]. [cited 2021 Junio 11]. Available from:

<https://biosalud.org/>

5. Aceites Esenciales Extraídos de Plantas Medicinales y Aromáticas. [Internet]. [cited 2021 Junio 21]. Available

[https://repositorio.sena.edu.co/sitios/introduccion\\_industria\\_aceites\\_esenciales\\_plantas\\_medicales\\_aromaticas/pdf/ACEITES%20ESENCIALES%20EXTRAIDOS%20DE%20PLANTAS%20MEDICINALES%20Y%20AROMATICAS.pdf](https://repositorio.sena.edu.co/sitios/introduccion_industria_aceites_esenciales_plantas_medicales_aromaticas/pdf/ACEITES%20ESENCIALES%20EXTRAIDOS%20DE%20PLANTAS%20MEDICINALES%20Y%20AROMATICAS.pdf)

6. Síntomas y Signos del Aparato Digestivo. [Internet]. [cited 2021 Junio 23]. Available from:

<https://semiologiahnc.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2016/08/2017-Aparato-Digestivo-Dr.Gandini.pdf>.

7. Mattson C. Fundamentos de Fisiopatología, texto de enseñanza, Offset

USA,2001. Pags 675, 696

8. Mattson C. Fundamentos de Fisiopatología, texto de enseñanza, Offset

USA,2001. Pags 701, 705, 707, 746

9. Treben M. Salud de la Botica del Señor: Editorial Solar, texto de enseñanza,

Offset Colombia, 2014. Pags 89

10. Arteché A. Fitoterapia vademécum, texto de enseñanza , Offset España,

2000.Pags 350, 351, 399,400

11. Venustiano D. ACEITES ESENCIALES UNA GOTTA QUE CAMBIARÁ TU VIDA, texto de enseñanza Mexico D.F.Pags,125

12. Segno Josefina Aromaterapia, texto de enseñanza ,2000. Pags 86

13. Arteché A, Fitoterapia vademécum, texto de enseñanza, Offset España, 2000, pág 34

14. Venustiano D. ACEITES ESENCIALES UNA GOTTA QUE CAMBIARÁ TU VIDA, texto de enseñanza Mexico D.F. Pags138

15. Venustiano D. ACEITES ESENCIALES UNA GOTTA QUE CAMBIARÁ TU VIDA, texto de enseñanza Mexico D.F. Pags 147

16. Venustiano D. ACEITES ESENCIALES UNA GOTTA QUE CAMBIARÁ TU VIDA, texto de enseñanza Mexico D.F. Pags 156