

Alivio aromático para asma y EPOC



Gasto energético, sensación de ahogo, estar como entre la espada y la pared. Subir escaleras, respirar el aire contaminado de la ciudad, respirar en cualquier entorno se convierte en una lucha diaria para todas aquellas personas que sufren de asma crónica o EPOC. Ese acto automático que debería ser sencillo, natural, fluido, se transforma en un acto bien consciente que desgasta la energía vital y estresa la vida de quien padece alguna de estas disfunciones respiratorias

.....



POR ANA REQUEJO TÉCNICO SUPERIOR EN AROMATERAPIA Y NATURÓPATA

Ya hemos declarado en mi herbolario nº 132 de 2023, "La aromaterapia es bien capaz de ofrecer un tratamiento rápido y eficaz, respaldado por la ciencia y la práctica". Y el método más eficaz y directo es a través de ese Sistema Respiratorio que está afectado. ¿Por qué solo inhalando y no internamente?

VENTAJAS DE LA DIFUSIÓN O INHALACIÓN AROMÁTICA

Por qué motivo respirar y no aplicar tópicamente o ingerir, es el sistema más adecuado. Desarrollemos 4 puntos de los muchos que existen a este respecto:

- Se estima que alrededor del 30 al 70% del vapor de aceite esencial inhalado,

es absorbido por los pulmones. En cambio por vía tópica podríamos llegar tan solo a un 10% de absorción de las moléculas aromáticas.

- Biológicamente hablando, las moléculas aromáticas tienen una gran facilidad para moverse por difusión pasiva, de un entorno con una máxima concentración a otro menor sin ninguna

Necesitamos de aceites esenciales que despejen esas vías obstruidas y bajen la inflamación y aquí entra a la palestra aceites esenciales como el laurel y el mirto verde, entre otros



ayuda, por lo cual su recorrido por las vías respiratorias altas y bajas es cómodo, rápido y eficaz. Además, la constitución de la membrana que separa las moléculas volátiles de la sangre en los alveolos pulmonares, es extremadamente fina, facilitando aún más esta movilidad.

- El campo de actuación de las moléculas aromáticas es mayor, al contar con una superficie pulmonar 40 veces mayor que la de piel.
- De paso que trabajamos nuestro estresado sistema respiratorio, desinfectamos el aire y esta es otra de las ventajas del uso de la aromaterapia en difusión pasiva y que un medicamento no nos da.
- Por vía interna las moléculas aromáticas son metabolizadas y por tanto transformadas antes de llegar al aparato afectado. De este modo, no tendremos toda la potencia terapéutica de los aceites esenciales, ya que esa metabolización modifica su constitución.
- Además, el tratamiento interno requiere de más cuidado en el estudio del estado de Salud del enfermo, comprobar los riesgos, revisar las posibles interacciones con los medicamentos y por si esto no es suficiente, la ingesta mal efectuada, sin una guía profesio-

nal de aromaterapia, puede derivar en otras disfunciones nada agradables para las vías respiratorias y el sistema digestivo, empezando por la boca.

CÓMO ESCOGER LOS ACEITES ESENCIALES MÁS ADECUADOS

Primero hemos de saber con qué tratamos para conocer lo que debemos buscar.

El asma es considerada una inflamación en las vías respiratorias bajas, bronquiales para ser más exactos, que afecta a las células eosinófilas y que provoca un engrosamiento y destrucción de la membrana basal, un cambio celular en las células de la mucosa (metaplasia) y consecuentemente un aumento glandular que disminuye el flujo de aire que entra y sale de los pulmones.

Por tanto, necesitamos de aceites esenciales que despejen esas vías obstruidas y bajen la inflamación y aquí entra a la palestra aceites esenciales como el laurel, el mirto verde, entre otros. Estos aceites aliviarán la inflamación y también aportarán un descanso a la fatiga respiratoria, fortaleciéndola de paso. El ciprés y el incienso serán unos coadyuvantes básicos

Se estima que alrededor del 30 al 70% del vapor de aceite esencial inhalado, es absorbido por los pulmones

TU SINERGIA







Obstrucción pulmonar -EPOC-



Nódulos linfáticos - Asma - Alergia
Dificultades respiratorias

FÓRMULA DETALLADA PARA ALIVIAR EL ASMA Y EPOC

Aceites esenciales

	Ciprés (<i>Cupressus sempervirens</i>)	13			Laurel (<i>Laurus nobilis L.</i>)	11	
	Mirto (<i>Myrtus communis</i>)	16			Siempreviva (<i>Helycrisum italicum</i>)	5	
	Incienso (<i>Boswellia sacra</i>)	7			Apto asmáticos y embarazadas		

Precauciones:

- ◆ No difundir cerca de niños menores de 3 años.
- ◆ No aplicar puro sobre la piel.
- ◆ No ingerir de ningún modo.
- ◆ Apto para embarazadas respetando la fórmula y el método de difusión con difusor ultrasónico.
- ◆ Dejar las puertas abiertas en el lugar de la difusión.

Disfruta de la Aromaterapia pero con seguridad y si no tienes conocimientos, infórmate o fórmate con profesionales en la materia.

El ciprés y el incienso serán unos coadyuvantes básicos para mantener a raya la tos y liberar la mucosidad si se precisa

para mantener a raya la tos y liberar la mucosidad si se precisa. Consecuentemente bajará la inflamación.

En cambio en la EPOC hemos de lidiar con una inflamación predominantemente neutrofílica; con aumento de macrófagos activados en el parénquima pulmonar que destruye los tejidos (elastina y tejido conjuntivo). En este delicado caso, las vías aéreas periféricas están afectadas y en éstas se desarrolla una fibrosis persistente. Esto disminuye la superficie pulmonar activa y por tanto aparece la fatiga respiratoria por exceso de insuflación para respirar. Vamos por tanto a buscar aceites esenciales que ayuden en la regeneración de tejidos como la siempreviva y a bajar también la inflamación y aliviar la fatiga con los mismos aceites esenciales que hemos mencionado anteriormente. Un dos por uno.

USO ADECUADO Y RESPONSABLE DE LOS ACEITES ESENCIALES PARA EL SISTEMA RESPIRATORIO

Una vez hemos decidido, hay que preparar la fórmula y el tratamiento. Mis consejos para la preparación de la siguiente fórmula:

A. Mezclar esta fórmula en un frasco color topacio con obturador y dejarla

“reconstituir molecularmente” durante al menos dos horas antes de usarla

B. Si la mezcla resulta muy fuerte en aroma, rebajar la cantidad de gotas a la mitad y según pasan los días, subir de gota a gota hasta la cantidad aconsejada. Así respetamos la ventana de seguridad y con ello la salud de nuestro organismo.

C. Un uso responsable y consciente de la difusión intermitente: dos a tres veces al día, no más de 45 minutos, en un difusor ultrasónico o no más de 20 minutos en un difusor nebulizador.

D. Cambiar el agua -en caso de usar un difusor ultrasónico- y añadir aceites esenciales nuevos cada vez que se encienda el difusor y no dejar el agua y la mezcla, ya oxidada, anterior como base de la siguiente difusión.

E. No dejar el frasco con la mezcla abierto tras su uso y guardarlo siempre lejos del alcance de niños o personal no responsable.

He aquí el resumen de la lista que he planteado. En este caso ha sido un tra-

tamiento personalizado que evidentemente ha de ser revisado y adaptado a cada caso.

- **Ciprés** (*Cupressus sempervirens*). Apto asmáticos. Tos seca.
- **Incienso de la India** (*Boswellia carterii*). Apto asmáticos. Mucolítico. Tos productiva.
- **Laurel** (*Laurus nobilis L.*). Amplio espectro. Descongestivo muy potente, sobre todo en vías bajas. Cansancio vírico.
- **Mirto verde** (*Myrtus communis L.*). Apto asmáticos y niños. Mucosidad, fatiga.
- **Siempreviva** (*Helycrisum italicum*). Cicatrizante y regenerante celular. Antiinflamatorio.

Un aromático saludo. ■



Ana Requejo
Fundadora y directora de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo
Técnico Superior en Aromaterapia y Naturópata. Escritora.

www.anarequejoaromaterapia.com
<https://www.anarequejoaromaterapia.com/producto/curso-el-lenguaje-de-tus-pulmones/>