@aromavioleta

AromaVioleta
CLAUDIA CODRIANSKY

Sistema inmune, sistema nervioso + aromaterapia

Claudia Codriansky

¿Qué aprenderemos hoy?

LA CLASE DE HOY SE DIVIDIRÁ EN LOS SIGUIENTES TÓPICOS:

1. *Sistema inmune y sistema respiratorio*
2. *¿Por qué en invierno somos más propensos a enfermar?*
3. *Aceites esenciales*
4. *Métodos de aplicación*
5. *Fórmulas*
6. *Contraindicaciones y precauciones*

Sistema inmune

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

Sistema inmune

El trabajo principal del sistema inmunológico es proteger el cuerpo contra patógenos infecciosos como virus, bacterias, hongos y parásitos.

Son varios los factores que afectan el estado de nuestra inmunidad, entre ellos:

- Estilo de vida
- Alimentación y microbiota intestinal
- Ejercicios
- Enfermedades previas o crónicas
- Estrés, salud emocional

Sistema inmune

El cuerpo posee diferentes barreras de protección contra patógenos que pueden provocar enfermedades en nosotros y que se dividen en dos ramas: el sistema inmunitario innato y el sistema inmunitario adquirido:

Sistema inmunitario innato
También llamado sistema inmunitario no específico. La inmunidad innata es una forma de defensa del huésped inespecífica y es la primera línea de defensa contra las bacterias invasoras y otros patógenos.

Sistema inmunitario adquirido
También llamado sistema inmunitario específico y se manifiesta cuando el sistema inmunitario no específico no es capaz de detener la propagación de la infección y lo hace a través de glóbulos blancos llamados linfocitos que aumentan el poder y enfoque de la respuesta inmune.

Sistema inmune

Es importante entender cómo nuestro bienestar emocional afecta a nuestro sistema inmune y por qué esto es importante. Esto lo haremos a través de la psiconeuroinmunología.

La **psiconeuroinmunología** es un campo de estudio que se centra en las interacciones entre el sistema nervioso y sistema inmune. Esta relación entre ambos sistemas es algo que al fin la ciencia oficial está comenzando a reconocer y estudiar y que la mayoría de nosotros sabemos intuitivamente: **nuestro bienestar emocional es de vital importancia para mantenernos saludables.**

Sistema inmune

El sistema inmunitario se ve afectado por el estrés de las siguientes formas:

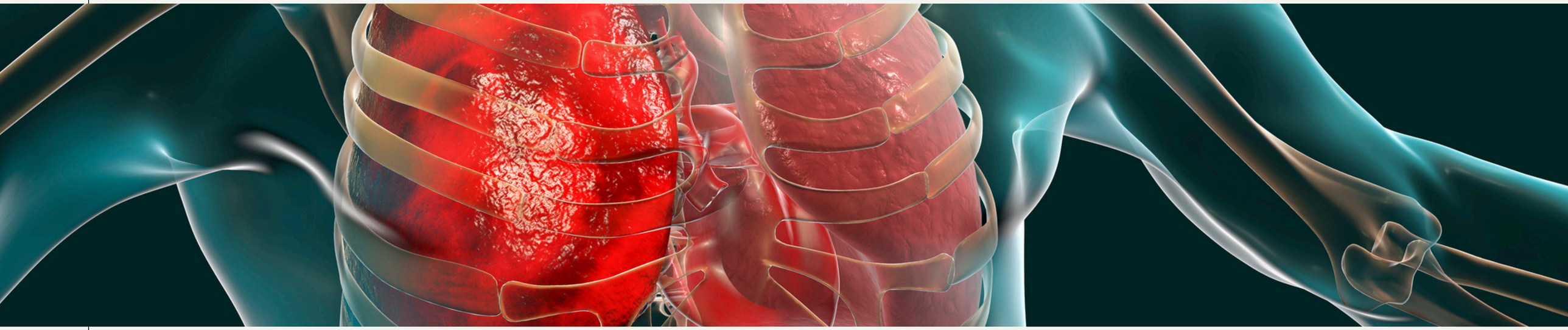
El estrés disminuye los linfocitos del cuerpo, los glóbulos blancos que ayudan a combatir las infecciones. Cuanto más bajos sean los niveles de linfocitos, mayor será el riesgo de contraer virus como el resfriado común (Ref.: https://www.apa.org/research/action/immune)

El corticosteroide, la hormona del estrés, **puede inhibir la eficacia del sistema inmunológico**. (Ref.: https://www.simplypsychology.org/stress-immune.html)

El estrés también puede tener un efecto indirecto sobre el sistema inmunológico, ya que **una persona puede utilizar estrategias de afrontamiento conductuales poco saludables** para reducir su estrés, como beber y fumar. (Ref.: https://www.simplypsychology.org/stress-immune.html)

Los aceites esenciales apoyan a nuestro sistema inmune desde el equilibrio emocional y estrés, además de proporcionar una ayuda importante, especialmente, en las primeras etapas de una enfermedad infecciosa.

En el caso de enfermedades infecciosas elegiremos trabajar con aquellos aceites esenciales que son antimicrobianos, antisépticos, antibacterianos y antivirales para apoyar a nuestro sistema inmune a deshacerse de la infección. Esto es especialmente importante en las primeras etapas de la enfermedad ya que de esta forma ayudaremos a nuestro cuerpo a sobrellevar la infección de forma más rápida.

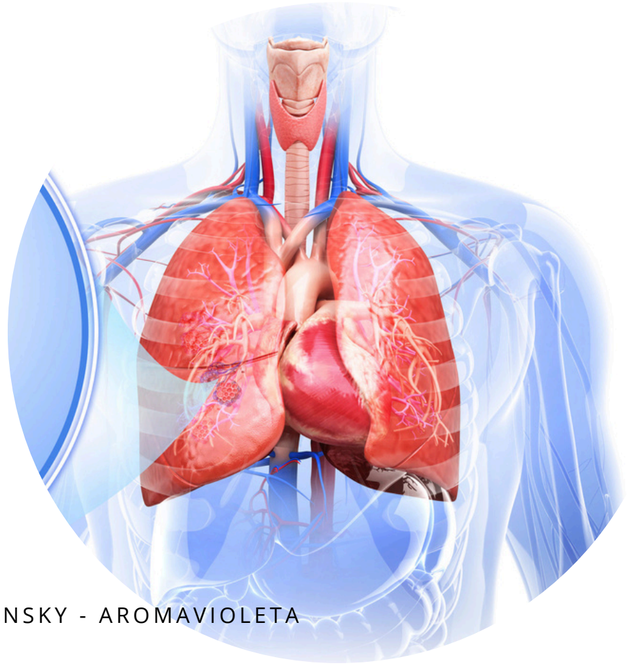


Sistema respiratorio

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

Sistema respiratorio

Sistema respiratorio superior



Sistema respiratorio inferior

Sistema respiratorio

La mayoría de los problemas respiratorios desaparecerán por sí solos . La aromaterapia se utiliza en estos casos para:

- Aliviar los síntomas
- Tonificar el sistema inmune y linfático para que el cuerpo se recupere de forma más eficiente y rápida de la enfermedad
- Evitar complicaciones asociadas

Es importante aprender a reconocer los primeros síntomas de una dolencia del sistema respiratorio para de esta forma comenzar a apoyar a nuestro cuerpo lo más pronto posible.

Sistema respiratorio

Todos somos diferentes y reaccionamos de forma diferente a ciertas enfermedades, pero hay algunas pistas que pueden indicarnos cuando estemos entrando a un cuadro respiratorio infeccioso:

- Nariz que moquea (moco muy líquido)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Picazón o dolor de garganta
- Ojos llorosos

¿Por qué en invierno somos más propensos a enfermar?

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

¿Por qué en invierno somos más propensos a enfermar?

La incidencia de infecciones virales agudas del tracto respiratorio superior (URTI) está directamente correlacionada con la temperatura del aire y la mayoría de las URTI ocurren estacionalmente en climas fríos (Eccles 2014).

Permanecer en el interior durante el invierno también puede reducir los niveles de vitamina D, lo que aumenta la susceptibilidad a la gripe (Acharya 2016).

Las temperaturas frías y la baja humedad se asocian con una mayor aparición de infecciones del tracto respiratorio (Makinen 2009).

Además, la susceptibilidad al virus del resfriado común está asociada con la duración del día, y la duración más corta de los días en invierno aumenta la probabilidad de enfermedad (Wyse 2022).

La teoría del terreno sugiere que la susceptibilidad del cuerpo a enfermedades depende del ”terreno” interno del organismo, es decir, su equilibrio y salud general.

Esta teoría enfatiza la importancia de factores como la nutrición, el equilibrio emocional y el entorno para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Aceites esenciales

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

Propiedades terapeúticas de los aceites esenciales

- Antitusivo
- Expectorante
- Descongestionante
- Inmunomodulador
- Antimicrobiano
- Equilibrante

LOS ACEITES ESENCIALES QUE VEREMOS A CONTINUACIÓN SON SÓLO PARA USAR EN ADULTOS

Tomillo (Thymus vulgaris)

Existen diferentes quimiotipos de este aceite esencial. Cuidado con las precauciones en particular. Quimiotipos tuyanol y linalol son los más seguros de usar. El único que se puede utilizar en niños es el quimiotipo linalol.

- Como tónico respiratorio, antiséptico y expectorante, este aceite esencial puede ser usado para cualquier problema respiratorio que implique debilidad, congestión e infección.
- El aceite esencial de tomillo es un antimicrobiano de amplio espectro por lo que es un excelente apoyo en caso de infecciones respiratorias.
- Tónico nervioso, energéticamente vigorizante, por lo que es recomendado su uso para reponer energías luego de una enfermedad.

Árbol de té (Melaleuca alternifolia)

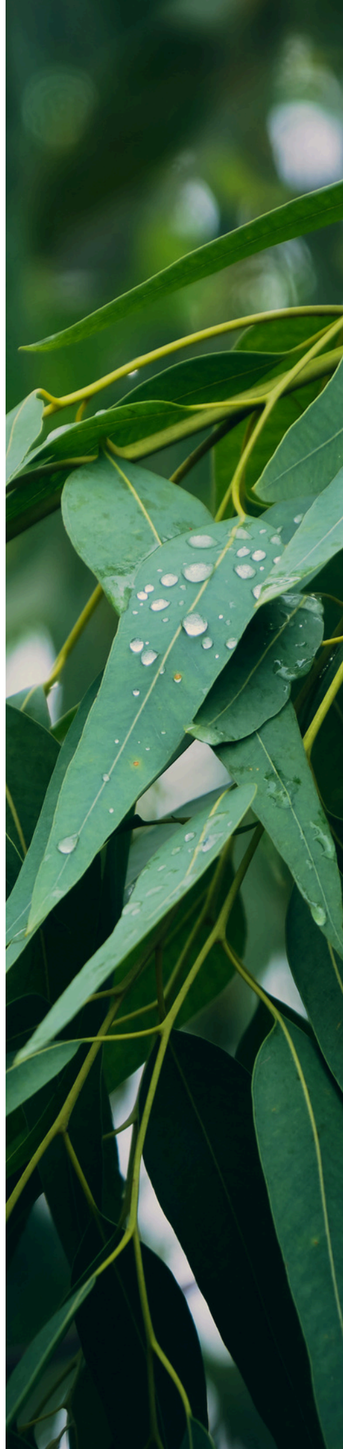
- El aceite esencial de árbol de té permite que el cuerpo responda de una mejor forma ante una infección, por lo que es recomendado utilizarlo en personas que se enferman fácilmente. Restorativo del sistema inmune y nervioso.
- Invaluable en casos de resfrío, gripe, sinusitis, bronquitis o cualquier desequilibrio o infección del tracto respiratorio.

Ciprés (Cuppressus sempervirens)

- Poderoso antiespasmódico recomendado para la tos ferina y bronquitis aguda o crónica
- Útil en tiempos de transición, especialmente transiciones dolorosas.
- Entrega estructura, fuerza y una sensación de protección. Soporta y sostiene un espacio para que el alma permanezca en equilibrio y darnos la oportunidad de movernos hacia adelante.

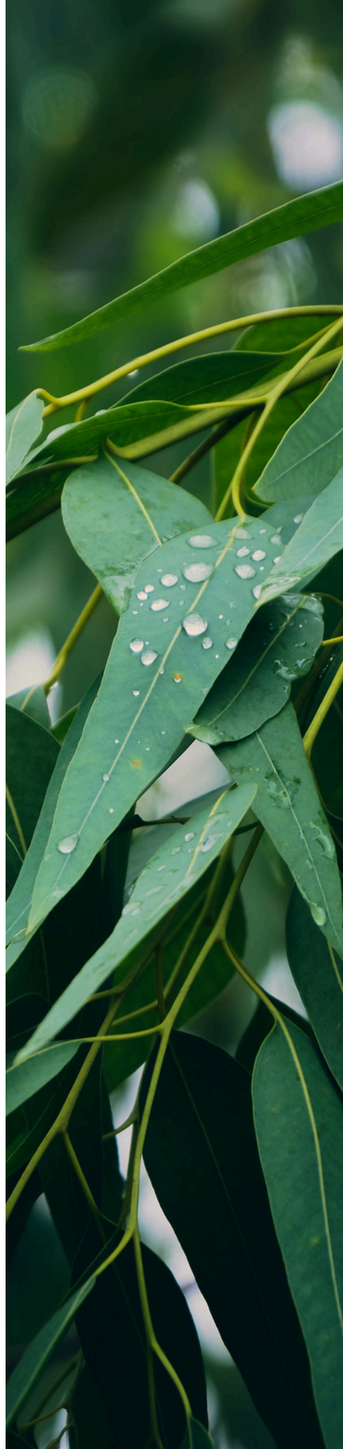
Eucalipto (Eucalyptus globulus)

- En general los aceites esenciales de eucaliptos son reconocidos por su acción en el sistema respiratorio. En el caso del Eucalyptus globulus que es muy rico en 1,8 cineol es un reputado descongestionante y expectorante al utilizarse por inhalación.
- Se recomienda para el alivio del dolor de cabeza, neuralgia y debilidad.



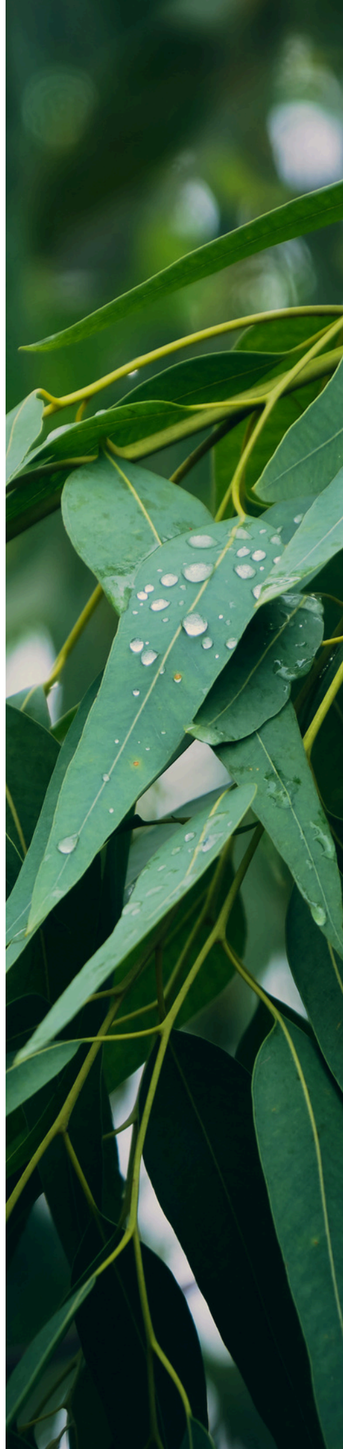
Menta (Mentha piperita)

- Beneficioso en casos de congestión nasal, sinusitis o inflamación. Puede ser usado como adyuvante en condiciones como bronquitis crónica y asma bronquial.
- Alivio del dolor de cabeza al utilizarlo tanto de forma tópica como en inhalación.



Mirto verde (Myrtus communis)

- Recomendado para infecciones crónicas del tracto respiratorio: bronquitis, tos crónica, resfriado crónico.
- Este aceite esencial es antiinflamatorio, antifúngico, antibacteriano y antiviral, por lo que es beneficioso para reforzar el sistema inmune en casos de infecciones diversas.



Niauli (Melaleuca quinquenervia)

- Recomendado para bronquitis y sinusitis aguda y crónica. En general, para infecciones del tracto respiratorio.
- Anti-alergénico por lo que es recomendado su uso en el tratamiento de alergias estacionales. Antiviral y antimicrobiano.
- El aceite esencial de niauli tiene afinidad con los pulmones, los cuales se asocian a la energía vital ya que suministran oxígeno a todo el cuerpo. Por esta razón, este aceite esencial es de ayuda en casos de fatiga, falta de concentración y confusión.

Pino (Pinus sylvestris)

- Descongestionante del tracto respiratorio superior. Tónico y expectorante pulmonar. Útil en casos de sinusitis, bronquitis, tos y asma.
- Antiinfeccioso, antifúngico. Recomendado luego de una enfermedad que haya dejado a la persona con falta de energía o estrés psicológico severo.
- Tónico del sistema nervioso. Junto al romero y tomillo, es uno de los aceites esenciales más recomendados cuando existe fatiga y debilidad nerviosa. Psicológicamente fortificante

Romero (Salvia rosmarinus qt. cineol)

- El romero es uno de los aceites esenciales más utilizados para problemas respiratorios. El quimiotipo cineol es el más recomendado para condiciones catarrales como bronquitis y sinusitis. El quimiotipo verbenona es mucolítico.
- Estimulante del sistema nervioso central por lo que se utiliza mucho cuando falta la concentración o para la memoria. Se recomienda en casos de fatiga mental y física, debilidad y dolores de cabeza.

Métodos de aplicación

Métodos de aplicación

INHALACIÓN PERSONAL

DIFUSIÓN AMBIENTAL

APLICACIÓN TÓPICA

Métodos de aplicación

VAHOS

Fórmulas

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

Resfriado común y gripe

Inhalador personal

- 3 gotas de aceite esencial de mirto verde (*Myrtus communis*)
- 4 gotas de aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
- 3 gotas de aceite esencial de limón (*Citrus limon*)

Poner en un inhalador personal en blanco.

Usar como preventivo y al sentir los primeros síntomas del resfrío. No usar en menores de 6 años.

Recordar que un resfrío se irá de forma natural y con el uso de los aceites esenciales estamos evitando las complicaciones asociadas.

Resfriado común

Difusión ambiental

- 3 gotas de aceite esencial de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
- 2 gotas de aceite esencial de limón (*Citrus limon*)
- 2 gotas de aceite esencial de tomillo (*Thymus vulgaris* qt. tuyanol)

Agregar las gotas de aceites esenciales en el difusor. Realizar la difusión durante 1 hora y luego pausar por 1 hora. Repetir. No dejar el difusor encendido mientras se duerme.

Con niños menores de 3 años, la difusión se debe realizar sacando al menor de la habitación.

Congestión nasal y sinusitis

Inhalador personal

- 4 gotas de aceite esencial de tomillo (*Thymus vulgaris qt. tuyanol*)
- 4 gotas de aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
- 2 gotas de aceite esencial de menta (*Mentha piperita*)

Poner en un inhalador personal en blanco.

Usar tan seguido como sea necesario. No usar en menores de 6 años.

El principal efecto que buscamos es atacar la infección.

Congestión nasal y sinusitis

Vaho

- Aceite esencial de pino (*Pynus silvestris*)
- Aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
- Aceite esencial de eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

Hervir agua suficiente para llenar un bowl grande. Dejar enfriar unos minutos antes de agregar **2 gotas** de aceite esencial (elegir 1 o 2 de la lista).

Colocar una toalla en la cabeza e inhalar por la naríz, a la vez que se mantienen los ojos cerrados.

El vaho es útil porque se logra una inhalación profunda y rápida de los AEs. NO REALIZARLO EN NIÑOS.

Congestión nasal y sinusitis

Aceite de masaje (adulto)

- 10 gotas de aceite esencial de romero (*Salvia rosmarinus qt. cineol*)
- 15 gotas de aceite esencial de niauli (*Melaleuca quinquenervia*)
- 20 gotas de aceite esencial de eucalipto (*Eucalypus globulus*)
- 50 ml de aceite portador (almendras, jojoba, oliva, maravilla u otro)

Mezclar los ingredientes en un frasco de vidrio oscuro con gotario/spray/válvula.

Aplicar en la zona de los senos paranasales y ganglios con un masaje de drenaje.

El principal efecto que buscamos es atacar la infección y limpiar los senos.

Congestión y sinusitis/otitis

Aceite de masaje (niños desde 2 años)

- 2 gotas de aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
- 4 gotas de aceite esencial de tomillo (*Thymus vulgaris qt. linalol*)
- 60 ml de aceite portador (almendras, jojoba, oliva, maravilla u otro)

Mezclar los ingredientes en un frasco de vidrio oscuro con gotario/spray/válvula.

Aplicar en la zona de los senos paranasales y ganglios con un masaje de drenaje.

El principal efecto que buscamos es atacar la infección y limpiar los senos.

Bronquitis

Inhalador personal (adultos)

- 3 gotas de aceite esencial de pino (*Pynus silvestris*)
- 4 gotas de aceite esencial de ciprés (*Cupressus sempervirens*)
- 3 gotas de aceite esencial de tomillo (Thymus vulgaris qt. timol)

Poner en un inhalador personal en blanco.

Usar tan seguido como sea necesario. La inhalación en este caso se debe realizar por la boca.

No usar en menores de 12 años.

Bronquitis
Aceite de masaje

- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)
- 4 gotas de aceite esencial de ciprés (*Cupressus sempervirens*)
- 3 gotas de aceite esencial de mirto (*Myrtus communis*)
- 50ml de aceite portador (oliva, maravilla)

Mezclar los ingredientes en un frasco de vidrio oscuro con gotario/spray/válvula.

Aplicar en el pecho y espalda alta.

Bronquitis

Inhalador personal (niños)

- 3 gotas de aceite esencial de cedro atlas (*Cedrus atlantica*)
- 2 gotas de aceite esencial de sándalo australiano (*Santalum spicatum*)

Poner en un inhalador personal en blanco.

Usar tan seguido como sea necesario. La inhalación en este caso se debe realizar por la boca.

No usar en menores de 3 años.

Bronquitis

Aceite de masaje (niños desde 2 años)

- 2 gotas de aceite esencial de incienso (*Boswellia carterii*)
- 3 gotas de aceite esencial de cedro atlas (*Cedrus atlantica*)
- 4 gotas de aceite esencial de palmarosa (*Cymbopogon martini*)
- 60 ml de aceite portador (oliva, maravilla)

Mezclar los ingredientes en un frasco de vidrio oscuro con gotario/spray/válvula.

Aplicar en el pecho y espalda alta.

MINI CLASE: ACEITES ESENCIALES PARA EL INVIERNO

Contraindicaciones y consideraciones

SISTEMA INMUNE, SISTEMA NERVIOSO + AROMATERAPIA - CLAUDIA CODRIANSKY - AROMAVIOLETA

Contraindicaciones y precauciones

Bebés y niños

- No usar aceites esenciales si el bebé tiene fiebre sobre los 39 grados celsius
- No usar los aceites esenciales en membranas mucosas del bebé o niño ni cerca del rostro
- No usar aceites esenciales que tienen gran contenido del compuesto químico aromático 1,8 cineol y mentol ya que pueden dificultar la respiración o incluso causar daño neurológico (romero, eucaliptus, menta, mirto, niauli)
- El aceite esencial de menta (*Mentha piperita*) debe evitarse hasta los 3 años y para niños entre 3 a 6 años puede ser usado de forma ambiental o de forma tópica al 0.5% máximo.
- Los Eucalyptus radiata y Eucalyptus globulus pueden ser usados de forma ambiental y en niños entre 3 a 6 años de forma tópica al 1% máximo.

Contraindicaciones y precauciones

Adultos

- **Embaradaza:** utilizar la mitad de la dosis recomendada para un adulto.En el caso de mujeres lactando se debe tener precaución ya que el bebé está presente por lo que el uso tópico y ambiental de estos debe ser considerando el bebé.
- **Adulto mayor (sobre 70 años):** utilizar la mitad de la dosis recomendada para un adulto.
- **Asmático:** Para personas diagnosticadas con asma se debe evitar el uso ambiental y por inhalación directa de los aceites esenciales. En este caso, los aceites esenciales si se pueden utilizar de forma tópica, pero en una dilución máxima del 1%.

Consideraciones

- Tomar mucha agua. La hidratación es fundamental.
- Evitar el consumo de leche y otros lácteos. Aumentan la inflamación y mucosidad.
- Incluir en la alimentación: cebolla, ajo y especias como canela, jengibre, cúrcuma, pimienta, cardamomo, anís.
- No temer a la fiebre, pero respetarla. En menores de 3 meses la fiebre es una alarma.
- Buscar ayuda médica cuando sea necesario: los síntomas persisten, la fiebre se mantiene alta luego de varios días, agravamiento
- Se hace más importante el lavado de manos: no tocar ojos, nariz, boca.
- La tos permite que el cuerpo expulse lo que no necesita.
- Apoyar el sistema nervioso con los aceites esenciales

¡Gracias!

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA?

WWW.AROMAVIOLETA.COM

@aromavioleta

Aromavioleta

AromaVioleta

CLAUDIA CODRIANSKY