
Estrés Post-traumático y Aromaterapia

Por: Ana Requejo



Lección 2: Aceites esenciales y tratamientos

ESCUELA DE
AROMATERAPIA

Ana Requejo

SALUD MENTAL: ENFOQUES

El bienestar psicológico no deriva solo de una actitud subjetiva del individuo, sino también de una relación afectiva-optimista y adaptativa con la sociedad que nos rodea.

Lo que los psicólogos denominan:

- **enfoque hedónico**, define el bienestar como un logro del placer y la huida del dolor.
- **Enfoque eudaimónico**, se centra la autorrealización del individuo.

Algunos autores, como Kyes CLM, define la Salud Mental como Floreciente o Languidecente y sus estudios confirman que la ausencia de enfermedad mental no es sinónimo de Salud Mental.

Circunstancias como el **aislamiento acompañado del miedo**, son caldo de cultivo para sufrir los desórdenes que hemos visto en la anterior lección.

APROXIMACION DE LA AROMATERAPIA EN LA SALUD MENTAL

El estudio de la Aromaterapia en el campo de la Salud mental está enfocado, principalmente en **cómo los componentes de los aceites esenciales influyen en nuestros neurotransmisores y hormonas.**

La vía de uso más adecuada en este caso sería la olfativa, dada la rapidez de conexión entre nuestra nariz y el Sistema Nervioso (para más información, Curso de *Farmacocinética aplicada a los aceites esenciales*)

Podemos seguir distintos caminos o vías de uso:

1. Vía farmacológica = componentes

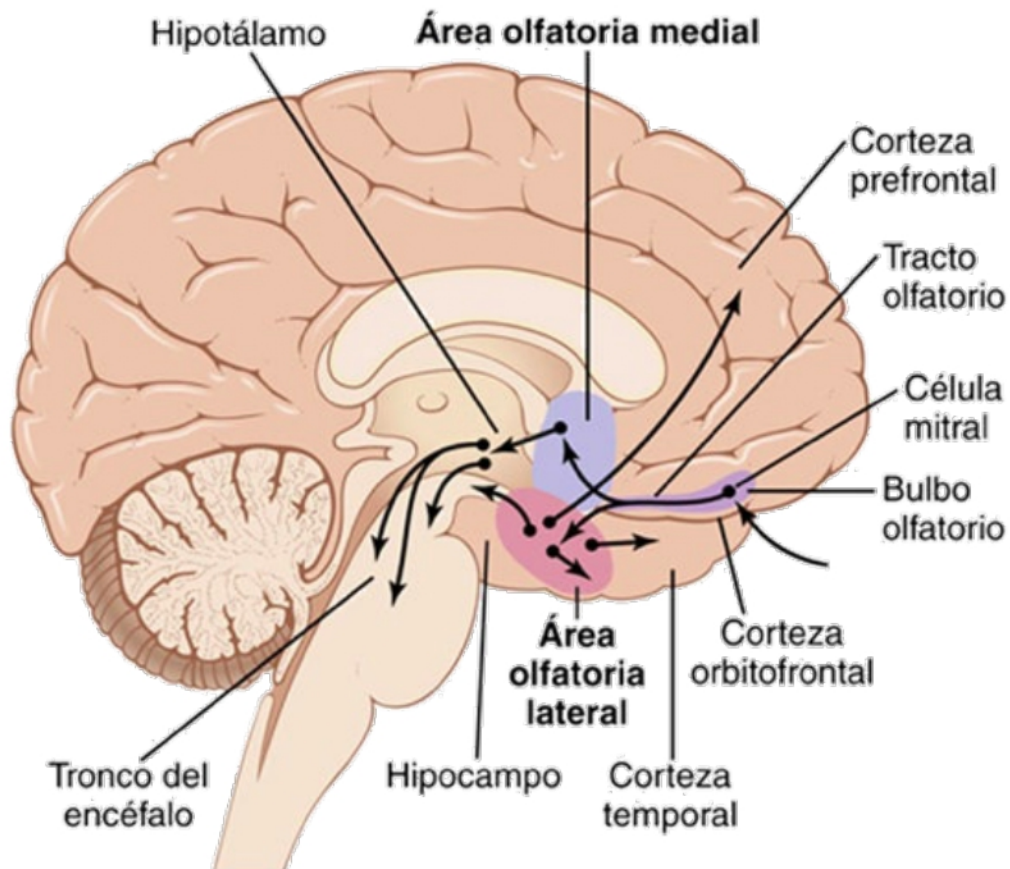
- Unión a los receptores en el sistema límbico y activar la liberación de ciertos neurotransmisores: serotonina, norepinefrina, dopamina, oxitocina, GABA, melanina, endorfinas, endocannabinoides.
- Influyendo en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal
- Aliviando la ansiedad
- Rebajando la respuesta al estrés.

2. Vía olfativa = Aceites Esenciales

A través de las neuronas receptoras olfativas, la información olfativa es proyectada en nuestra Sistema Límbico, Amígdala e Hipocampo (ver Curso *Farmacocinética asociada a los Aceites Esenciales*).

El sistema límbico junto con la Amígdala procesa nuestra experiencia y memoria emocional mientras que el Hipocampo se encarga del aprendizaje asociativo.

3. Campo energético/sutil



COMPONENTES

Limoneno (Monoterpeno)

Componente presente en la gran mayoría de los cítricos: naranja dulce, pomelo, mandarina, limón, así como en otros aceites esenciales como: elemí, pino silvestre, Hinojo dulce, angélica...

Ha demostrado:

- **Inhibir la actividad del eje hipotalámico hipofisario adrenal** bajo actividad física y con efecto anti-estrés a través del receptor GABA. *1
- Tras la inhalación de **limón, incrementar el nivel norepinefrina** y por tanto mejorar el **proceso cognitivo** y también el de gestión del estrés. *2
- **Inducir efectos sedativos** por la inhibición de los cambios de comportamiento inducidos por estimulantes, mediante la regulación de los niveles de **dopamina** y la función del receptor 5-HT. *3
- **Efectos neuroprotectores** del d-limoneno contra los corticoesteroides que pueden promover los efectos pro-inflamatorios y contribuir a la muerte neuronal y a la **depresión**. *4
- La inhalación de esencial de **naranja dulce** (+ de 83% de limoneno) demostró **reducir el nivel de cortisol** salival vía inhalación, reducir el pulso y el estado de **ansiedad** en niños. *5

Por tanto, vemos que el uso de aceites esenciales como el limón y la naranja dulce demuestran su efectividad en tratar síntomas como la ansiedad, el insomnio, los problemas cognitivos asociados al estrés postraumático, sobretodo en la primera etapa del proceso (intrusión).

Linalol

Componente encontrado en **Lavanda, bergamota, palo de Ho, Coriandro, tomillo, albahaca, neroli, ylang-ylang, siempreviva...** también ha sido estudiado y comprobada su efectividad como un **calmante y modulador del Sistema Nervioso Central** a través de la vía de la serotonina, la cual trabaja el estado de ánimo y la fuerza de voluntad. Entre sus mejores papeles:

- Ansiolítico.
- Relajar el aparato locomotor sin perder coordinación.
- Decrecer el comportamiento agresivo.

ACEITES ESENCIALES

Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Esteres: 30 - 52%
- Monoterpenos: 5 - 17%
- Monoterpenoles: 2 - 16 %
- Sesquiterpenoles: < 4%

Principales funciones en el TEPT:

- Ansiolítico ↓
- Neuroprotector ↑
- Capacidad cognitiva ↑
- Memoria ↑
- GABA ↑↓
- Neuroinflamación ↓

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Insomnio, ansiedad, depresión, neurastenia crónica: + Naranja dulce
- * Memoria y capacidad cognitiva (deficit de atención): + Abeto Siberia / Clavo / Pimienta Negra
- * Problemas digestivos derivados del estrés: + Albahaca / Hinojo / Naranja dulce

Tratamientos

- Difusión ambiental intermitente. 2 veces al día, 30 minutos. 40 días
- Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días

Otros tratamientos complementarios

- Meditación. Comenzar con 10 minutos diarios durante una semana e ir aumentando hasta una hora al día.

Palabras Clave

- Inseguridad
- Inhibición emocional
- Pérdida de enfoque mental
- Ansiedad crónica y depresión

Apto Embarazadas

1,8 cineol - 26,5 - 44%

No aplicar en la cara del infante.

Cúrcuma (*Cúrcuma longa*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Monoterpenos: 31 %
- Sesquiterpenos: 18,75 %
- Cetonas: 28 %
- Oxidos: 10 %

Palabras Clave

- Apatía
- Falta de interés
- Confusión mental
- Falta de memoria

Apto Embarazadas

Principales funciones en el TEPT:

- **Antidepresivo.** ↑ Su alto porcentaje en alfa-felandreno le otorga esta característica *6
- **Antioxidante cerebral.** ↑ Parece ser que su composición en alfa-tumerona (+/- 19%) y beta tumerona (7 %) ayudan no solo en el mantenimiento de nuestras neuronas cerebrales en el cortex e hipocampo, sino también como protectoras del proceso cognitivo y de memoria. *6

Importante no confundir su acción con la de la hierba, con alto porcentaje de curcuminoides (el cual no aparece en el aceite esencial), de reconocida potencia antiinflamatoria en disfunciones como la osteoartritis, la artritis reumatoide, pancreatitis, así como bajar los niveles de colesterol.

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Depresión: + lavanda

Tratamientos

- Difusión ambiental intermitente. 2 veces al día, 30 minutos. 21 días
- Aplicación tópica en manteca de karite. A razón de 8 gotas Cúrcuma + 10 de lavanda en 30 ml de manteca del karite. Aplicar en riñones y flexura interna del codo.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Ésteres: 40 - 55 %
- Monoterpenoles: 27 - 52 %
- Sesquiterpenos: 2 - 8 %
- Monoterpenos: 4 - 5 %

Palabras Clave

- Irritabilidad
- Depresión con agitación
- Ansiedad
- Tensión nerviosa
- Sueño interrumpido

Apto Embarazadas

Principales funciones en el TEPT:

- **Ansiolítico.** ↓ Se cree que por sus dos componentes: linalol y acetato de linalino activa la segregación de serotonina mejorando el ánimo y la fuerza de voluntad y disminuye la norepinefrina disminuyendo el nivel de marcadores del estrés. *7
- **Sedante** ↑ Su inhalación ha demostrado, incrementar el rango de las ondas theta y alfa en el cerebro, la cuales se activan durante la meditación, el sueño y la relajación. Lo que determina un amplio estado de calma. *8

Es sin duda uno de los aceites esenciales más estudiados, también en relación con el Estrés Postraumático. Incluso se ha patentado una droga farmacéutica, Silexan, con 80 gr por cápsula. Se ha comprobado que una toma por día, durante 6 semanas ha mejorado los síntomas más comunes en el TEPT: negatividad, ansiedad, depresión y falta de sueño.

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Relajante en caso de neurastenia crónica, insomnio, ansiedad y depresión nerviosa: + Salvia esclarea
- * Relajante en caso de ansiedad, agitación e insomnio con espasmos involuntarios musculares y taquicardia: + Mejorana

Tratamientos

- Difusión ambiental intermitente. 2 veces al día, 30 minutos. 40 días
- Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días

Neroli (*Citrus x aurantium var. amara* L.)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Monoterpenoles: 31 - 47 %
- Monoterpenos: 35 - 37 %

Palabras Clave

- Cambios de humor
- Excesiva locuacidad
- Ansiedad con depresión
- Pesimismo
- Falta de libido
- Falta de atención

Principales funciones en el TEPT:

Apto Embarazadas

- **Ansiolítico.** ↓ Con un alto porcentaje en limoneno **actúa** directamente **sobre dos sistemas**:
 - **neuroendocrino**, regulando los receptores de serotonina, también llamados de 5-hidroxitriptamina (5-HT) que afectan directamente a la liberación de muchos neurotransmisores entre ellos el **glutamato**, **GABA**, **dopamina**, **epinefrina / norepinefrina** y **acetilcolina**, así como muchas hormonas, entre ellas **oxitocina**, **prolactina**, **vasopresina**, **cortisol**, **corticotropina** y por tanto es capaz de modular distintos procesos biológicos y neurológicos, como: la agresión, la ansiedad, el apetito, la cognición, el aprendizaje, la memoria, el estado de ánimo, la náusea, el sueño.
 - **Cardiovascular**. En mujeres menopausicas, incluso se ha comprobado, es capaz de reducir y modular el sistema monoaminérgico * en el cerebro con tan solo 5 días de inhalación de nerolí. Se redujeron también los ratios de la presión sanguínea sistólica y diastólica, así como también se notó una menor concentración de cortisol en sangre. *9
- **Sedante, calmante, relajante.** ↑ Su inhalación ha demostrado su poder como aroma desestresante en ambientes o situaciones abrumadoras como la labor del parto.
- **Insomnio causado por ansiedad.** ↓ En sinergia con Lavanda y Manzanilla romana ha sido bien capaz, en inhalación de estabilizar la presión sanguínea, reducir los niveles de ansiedad e incrementar la calidad del sueño. *10

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Inestabilidad emocional aguda: + Jazmín
- * Exceso de locuacidad emocional con falta de autoestima y depresión: + *Rosa damascena* o *Rosa centifolia*.
- * Relajante muscular y digestivo en caso de ansiedad, dolor, shock : + Manzanilla Romana

- * Relajante y sedante cardiovascular con taquicardia, dolor de cabeza. También ansiedad provocada por la pérdida de libido: + Ylang-ylang.
- * Pesimismo y/o tristeza: + bergamota

Tratamientos

- Difusión ambiental intermitente. 2 veces al día, 30 minutos. 40 días
- Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días
- Bálsamo relajante. En Manteca de karité pura + una cucharada de oleomacerado de Hipérico. Para cualquiera de las sinergias anteriores. En dilución débil, no superar el 1,5 % en aceites esenciales. Aplicar en chakra corazón y timo.
- Recomiendo usarlo como aroma único para meditación en caso de nerviosismo extremo, desasosiego y zumbido en los oídos.

* **neurotransmisores monoamina** son **neurotransmisores** y **neuromoduladores** que contienen un grupo **amino** que está conectado a un anillo **aromático** por una cadena de dos carbonos (-CH₂-CH₂-). Todas las **monoaminas** se derivan de **aminoácidos** aromáticos como la **fenilalanina**, **tirosina**, **triptófano**, y las **hormonas tiroideas** a través de la acción de las **enzimas l-aminoácido aromático descarboxilasa**. Distribuidas a lo largo y ancho de todo el sistema nervioso central y también por todo el sistema nervioso periférico. Básicamente, son neurotransmisores que cuentan con diversas funciones de neuromodulación; reciben y liberan material sináptico, el cual contiene información para cada una de las complejas actividades que realizamos. Pese a su tamaño microscópico, pueden regular funciones como la atención, los estados emocionales y las funciones viscerales.

Naranja amarga (*Citrus x aurantium* L.)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Esteres: 50 - 75 %
- Monoterpenoles: 30 - 42 %
- Monoterpenos: 10 %

Palabras Clave

- Irritabilidad
- Confusión emocional
- Tensión nerviosa
- Ansiedad con palpitaciones
- Miedo que deriva en pánico
- Problemas digestivos por estrés

Apto Embarazadas

Principales funciones en el TEPT:

- **Ansiolítico.** ↓ Con un alto porcentaje en acetato de linalino **actúa** directamente **sobre varios sistemas** a un mismo tiempo solo con ser inhalado:
 - **Sistema nervioso central, y más concretamente el sist. Nervioso parasimpático** regulando su actividad en lo que se refiere a su respuesta ante el shock, con la descarga de adrenalina, la cual ralentiza cuando ya deriva en crónica y afecta a la respiración, que se vuelve agitada e irregular.
 - **Cardiaco.** Regulando, como hemos dicho, las arritmias, palpitaciones.
 - **Respiratorio.** Relajando y regulando la disnea, la tos y la respiración entrecortada en caso de shock.
- **Restaurativo cerebral.** ↑ Cuando el estrés deriva en agotamiento nervioso, rotura emocional e insomnio crónico.

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Relajante nervioso y también regulador de tics nerviosos: + lavanda
- * Cambios de humor: + bergamota / mandarina
- * Fatiga crónica: + salvia romana (amaro)
- * Problemas respiratorios: + ylang-ylang o cardamomo

Tratamientos

- Difusión ambiental intermitente. 2 veces al día, 30 minutos. 10 días
- Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días

Bergamota (*Citrus x bergamia*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Esteres: 17 - 58 %
- Monoterpenoles: 45 - 65 %
- Monoterpenos: 19 - 52 %

Palabras Clave

- Irritabilidad
- Confusión emocional y mental
- Pesimismo
- Fugas energéticas mañaneras
- Cambios de humor
- Problemas digestivos por estrés

Principales funciones en el TEPT:

Apto Embarazadas

- **Ansiolítico.** ↓ Uno de las esencias (cítrico) con mayor porcentaje de linalol y limoneno así como acetato de linalilo. Parece ser que la Bergamota muestra su actividad ansiolítica al trabajar atenuando la respuesta del Eje Hipotalámico Hipofisario Adrenal al reducir el porcentaje de la hormona corticoesterona, la cual responde ante situaciones de estrés. *11.
- **Antidepresivo** ↑ La difusión, durante 15 minutos (8 semanas de estudio) en un Centro de tratamiento mental (USA), con 45 pacientes - hombres y mujeres entre 18 a 70 años- en comparación con otro grupo al que se le puso agua en difusión, dio como resultado una mejora en la escala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) de un 17 %. Una mejora en la carga estresante, ansiedad, depresión y descenso de la presión sanguínea y el ritmo cardiaco. *12.
- **Capacidad cognitiva** ↑
- **Memoria** ↑

Se ha observado también su capacidad para mejorar las áreas del sistema dopaminérgico, el que participa en múltiples **funciones** cerebrales entre las que mencionaremos el aprendizaje y la memoria, la motivación y la recompensa ante estímulos placenteros, en el Cortex Prefrontal, el encargado de la parte pensante de nuestro cerebro. Este es uno de los sesgos más problemáticos en el Estado Postraumático. Quizás es debido a su composición en linalol y beta-pineno. *13.

Posibles combinaciones (Difusión y aplicación tópica)

- * Ansiolítico y sedante: + mandarina
- * Ansiedad con palpitaciones: + lavanda + ylang-ylang
- * Restaurativo de la memoria: + cardamomo
- * Indigestiones provocadas por estrés: + albahaca en a.v de jojoba

Tratamientos

- En caso de mucha ansiedad - Difusión ambiental intermitente del aceite esencial solo. 3 veces al día, 15 minutos. 8 semanas.
- En caso de palpitaciones - Difusión ambiental intermitente 20 minutos, 2 veces al día . 10 días.
- Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 12 días
- Recomiendo **masaje en plexo solar** en aceite vegetal de jojoba o de avellana.
- Para **activación cognitiva** ver Paso Cruzado en pag. 20 de la obra “El arte y ciencia de la Formulación en Aromaterapia”- Ana Requejo (Editorial ExLibric)

Albahaca qt linalol (*Ocimum basilicum*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Monoterpenos: 63 %
- Sesquiterpenos: 16 %
- Monoterpenos: 3 %

Palabras Clave

- Arrebatos de ira
- Enfado
- Depresión con ansiedad
- Cansancio crónico
- Somnolencia
- Preocupación
- Problemas digestivos por estrés

Apto Embarazadas

Principales funciones en el TEPT:

- **Antidepresivo y ansiolítico** ↑ Reduce el nivel de corticoesterona y la degeneración celular tras la exposición al estrés.
- **Antioxidante cerebral** ↑ Parece ser, según estudios de momento realizados en roedores, que la inhalación de la albahaca reduce la atrofia celular nerviosa en el hipocampo incrementado la neurogénesis de la proteína **BDNF**, **factor neurotrófico derivado del cerebro -FNDC-**. Proteína que en los humanos está codificada por el gen BDNF. El BDNF es una proteína que actúa como factor de crecimiento de la familia de las **neurotrofinas** asociadas al **factor de crecimiento nervioso**. Estas neurotrofinas se encuentran en el cerebro y el tejido periférico, siendo muy importante para la supervivencia de las neuronas motoras y del hipocampo. Se tienen datos que demuestran que el BDNF tiene un papel importante en los procesos fisiológicos subyacentes a la plasticidad y el desarrollo del sistema nervioso. *14

Entre los síntomas del estrés postraumático se ha comprobado una baja concentración de esta proteína BDNF que afecta a la memoria ya que interviene en la neuroplasticidad del cerebro.

Posibles combinaciones (Difusión y aplicación tópica)

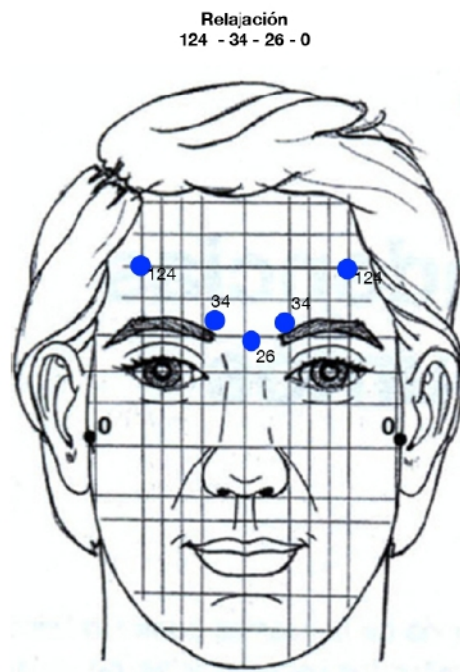
- * Relajante nervioso y restaurativo cerebral: + lavanda (difusión)
- * Arrebatos de ira : + menta piperita (difusión)
- * Cansancio, astenia: + clavo
- * Indigestiones provocadas por estrés: + bergamota en a.v de jojoba

Tratamientos

- Relajar y activar neuronalmente: con lavanda.
 - Difusión terapéutica (difusor de cristal) 10 minutos, 2 veces al día. 10 días.
 - Inhalación personal activa. Entre difusiones, 3/4 veces. 15 días
- Comportamientos agresivos. Difusión ambiental 45 minutos. 21 días

Recomiendo **masaje relajante facial y en manos con lavanda + naranja amarga** en aceite vegetal de argán. Misma dilución débil para ambas zonas.

En rostro apretar los siguientes puntos (30 segundos) durante el masaje.



- Para tratar problemas digestivos derivados del estrés ver receta pag 31 de la obra “El arte y ciencia de la Formulación en Aromaterapia”- Ana Requejo (Editorial ExLibric)

Hinoki (*Chamaecyparis obtusa*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Monoterpenoles (alfa-pineno): 58 %
- Sesquiterpenos: 22 %
- Sesquiterpenoles: 15 %

Palabras Clave

- Nerviosismo
- Cambios de humor
- Falta de armonía interna
- Negatividad

Principales funciones en el TEPT:

- **Antidepresivo y ansiolítico** ↑ Reduce el nivel de cortisol y la degeneración celular tras la exposición al estrés.
- **Antioxidante cerebral** ↑ Su inhalación aumenta el factor de crecimiento de la proteína **BDNF**, **factor neurotrófico derivado del cerebro** o **FNDC**, de **gran** importancia en la supervivencia de las neuronas motoras y del hipocampo, lográndose una mejor adaptación por parte del cerebro a las situaciones estresantes. *14
- **Relajante.** ↑ Su inhalación ayuda a recuperar la calma y la armonía tras un suceso traumático. Es este un trabajo de varios factores que implican tanto a quién lo padece, como a quien lo acompaña en el proceso.

Apto Embarazadas

Posibles combinaciones (Difusión)

- * Relajante nervioso: + lavanda / naranja dulce / mejorana /Sándalo blanco o Sándalo australiano / Vetiver (con estos tres últimos mejor diluidos en aceite vegetal)
- * Cambio de humor: + bergamota + cedro de atlas.
- * Neuroprotector: + cedro de atlas + vetiver. Estos tres aceites esenciales juntos, en la proporción que el Salutante ha de escoger, **recrea un baño aromático en el bosque.** Disminuirá el porcentaje de cortisol y favorecerá una atmósfera más propicio al asentamiento a tierra y a la tranquilidad.
- * Negatividad: + pomelo / bergamota

Tratamientos

- Relajar y cambios de humor:
 - Difusión terapéutica (difusor de cristal) 20 minutos, 2 veces al día. 10 días.
 - Inhalación personal activa. Entre difusiones, 6 veces. 10 días
- Negatividad . Difusión ambiental 45 minutos. 21 días

Clavo (*Eugenia caryophyllus*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Fenoles (eugenol): 73 - 96 %
- Sesquiterpenos: 4 - 14 %
- Esteres: 0,5 - 10 %

Palabras Clave

- Desesperanza
- Muy baja autoestima
- Frialdad emocional
- Apatía

Apto Embarazadas

No usar nunca en difusión, solo

Principales funciones en el TEPT:

- **Antidepresivo y ansiolítico** ↑ Reduce el nivel de cortisol y la degeneración celular tras la exposición al estrés.
- **Antioxidante cerebral** ↑ Su inhalación aumenta el factor de crecimiento de la proteína **BDNF, factor neurotrófico derivado del cerebro, de gran** importancia en la supervivencia de las neuronas motoras y del hipocampo, lográndose una mejor adaptación por parte del cerebro a las situaciones estresantes. *¹⁴
- **Capacidad cognitiva.** ↑ En aquellas personas con **alto índice de ansiedad**, es capaz de diluir la fatiga mental y con ello restablecer la capacidad cognitiva debilitada por el estrés y la actitud disociativa, es decir, todas aquellas respuestas: o disminuidas hacia su entorno, o aquellos comportamientos o movimientos estereotipados que se encuentran fuera del control del afectado.
- **Neuroplasticidad cerebral.** ↑ Los trastornos derivados del estrés pueden llegar a atrofiar, como ya hemos visto, zonas cerebrales responsables de la memoria -hipocampo- y de la toma de decisiones y planificación -cortex medial prefrontal-. Como se ha constatado en un estudio, hay un incremento del neurotransmisor monoamina* y por tanto un aumento de la capacidad de nuestro cerebro de encontrar otros caminos para el aprendizaje. *¹⁵

* **neurotransmisores** y **neuromoduladores** que contienen un grupo **amino** que está conectado a un anillo **aromático** por una cadena de dos carbonos (-CH₂-CH₂-). Todas las **monoaminas** se derivan de **aminoácidos** aromáticos como la **fenilalanina**, **tirosina**, **triptófano**, y las **hormonas tiroideas** a través de la acción de las **enzimas l-aminoácido aromático descarboxilasa**. Distribuidas a lo largo y ancho de todo el sistema nervioso central y también por todo el sistema nervioso periférico. Básicamente, son neurotransmisores que cuentan con diversas funciones de neuromodulación; reciben y liberan material sináptico, el cual contiene información para cada una de las complejas actividades que realizamos. Pese a su tamaño microscópico, pueden regular funciones como la atención, los estados emocionales y las funciones viscerales.

Posibles combinaciones (Difusión y aplicación tópica)

- * Restaurativo nervioso, apatía profunda con sesgo de baja autoestima: + ravintsara (difusión)
- * Frialdad emocional : + cardamomo (difusión)
- * Fatiga profunda, bajo nivel adrenal: + abeto negro en a.v de jojoba

Tratamientos

- Apatía:
 - Difusión terapéutica (difusor ultrasónico) 30 minutos, 2 veces al día. 10 días.
 - Combinar con la aplicación tópica con abeto negro, en los riñones. Servirse del Guasha para activar la zona.



Mejorana dulce (*Origanum mejorana*)

Perfil Bioquímico más preponderante:

- Monoterpenoles: 50 %
- Monoterpenos: 40 %

Palabras Clave

- Irritabilidad
- Confusión emocional con tendencia a la negatividad
- Fobias
- Ansiedad con agitación o depresión

Apto Embarazadas

Principales funciones en el TEPT:

- **Antidepresivo y ansiolítico** ↑ Reduce el nivel de cortisol y la degeneración celular tras la exposición al estrés.
- **Restaurativo cerebral** ↑ Cuando el estrés deriva en agotamiento nervioso que deriva en dolor muscular, migrañas, tensión nerviosa en general y depresión nerviosa.

Posibles combinaciones (Difusión y aplicación tópica)

- * Restaurativo nervioso, apatía profunda con sesgo de baja autoestima: + neroli (difusión)
- * Sedante : + lavanda (difusión) y también en masaje diluido en aceite vegetal.
- * Ansiedad con taquicardia: + Naranja amarga + Ylang-ylang en a.v de jojoba.

Tratamientos

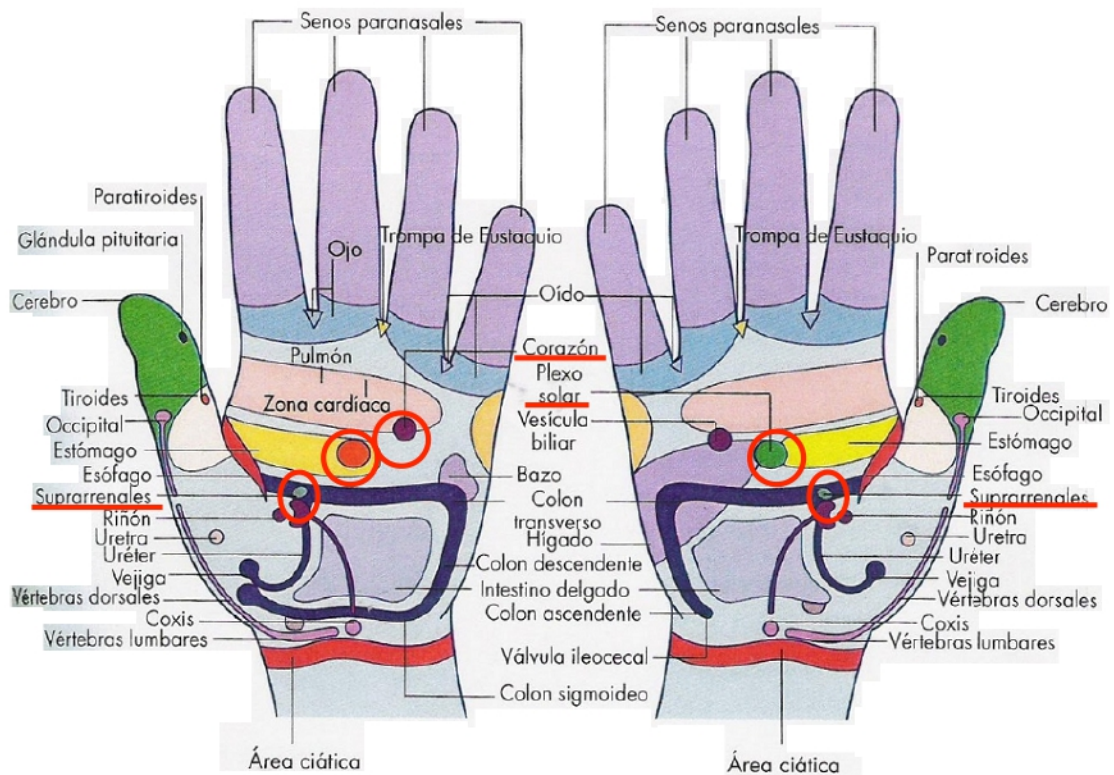
- Restaurativo nervioso:
 - Difusión terapéutica 2 veces al día, en difusor ultrasónico. 45 minutos. Durante una semana-
 - si el sujeto muestra **tics nerviosos, combinar la anterior mezcla en difusión** con la mezcla "Sedante" en aceite vegetal de jojoba, a razón de 4:6.
 - Dar masaje en plexo solar con el talón de la mano en el sentido de las agujas del reloj.

- Ansiedad con taquicardia. Difusión combinada con masaje en el corazón y timo. Realizar la mezcla en Manteca de Karité pura.

Apoyar este masaje con masaje de la palma de las manos:

- glándulas suprarrenales
- corazón
- plexo solar.

Efectuar suaves círculos con el pulgar en los puntos señalados, siguiendo la dirección de las agujas del reloj.



Palma mano Izquierda

Palma mano Derecha

Fuentes bibliográficas

1. Limoneno inhibits methamphetamine-induced locomotor activity via regulation of 5-Ht neuronal function and dopamine release. Yun, J. (2014)
2. Olfactory influences on mood, autonomic, endocrine and immune function. Kiecolt-Glaser, J.K., Graham, J.E. et al. (2008)
3. Sub-chronic effects of s-limonene on brain neurotransmitter levels and behavior of rats. Journal of Nutritional Science and Vitaminology. Zhou W. et al. (2009)
4. D-limonene protects PC12 cells against corticosterone-induced neurotoxicity by activating the AMPK pathway. Tang, X.P, Guo et al (2019)
5. Effects of Aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. Advanced Biomedical Research. Jafarzadeh, M., Arman et al (2013)
6. Piccinelli AC, Santos JA, Konkiewitz EC, Oesterreich SA, Formagio AS, Croda J, Ziff EB, Kassuya CA. (2015) Antihyperalgesic and antidepressant actions of (R)-(+)-limonene, α -phellandrene, and essential oil from *Schinus terebinthifolius* fruits in a neuropathic pain model. Nutritional Neuroscience, 18(5):217-224.
7. Olfactory influences on mood, autonomic, endocrine, and immune function. Kiecolt-Glaser, J.K. Graham et al (2008).
8. The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. Sayorwan et al (2012)
9. Effects of inhalation of essential oil of citrus aurantium L. Var amara on menopausal symptoms, stress and estrogen in postmenopausal women: a randomized controlled trial. Choi, S.Y., Kang et al.
10. Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. Cho, M.Y. Min et al.
11. Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behavior and corticosterone levels in rats. Saiyudthong, S., & Marsden (2011).
12. Bergamot (*Citrus bergamia*) essential oil inhalation improves positive feeling in the waiting room of a mental health treatment center. A pilot study. Phytotherapy Research, 31, 812-816. Han, X., Gibson, J., Eggett, D. L., & Parker, T.L. (2017) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28337799/>.
13. Linalool and B-pinene exert their antidepressant-like activity through the monoaminergic pathway. Life Sciences, 128, 24-29. Guzman-Guitierrez, S.L et al.
14. Can *Ocimum basilicum* relieve chronic unpredictable mild stress-induced depression in mice? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28823898/>
15. Essential oils and their constituents: An alternative source for novel antidepressants. Sousa, D.P., Sivila, R.H., et al. (2017)

Otros textos

- El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes.- III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Zubieta, Elena Mercedes, Fernández, Omar Daniel et al.

- Disociación somatoforme, trauma y defensa.- Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 38, 678-686, 2004
- Neurocircuitry and Neuroplasticity in PTSD. Michael Nash, Isaac Galatzer-Levy et all.
- Post-traumatic stress disorder.- NICE guideline. 5 December 2018 www.nice.org.uk/guidance/ng116
- The immunology of stress and the impact of inflammation on the brain and behaviour.- 2021 Meghna Ravi, Andrew H. Miller & Vasiliki Michopoulos

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.