

INTRODUCCION

Espero este material les sea de mucha ayuda. Traté de recopilar la mayor cantidad posible de información sobre ACUPUNTURA y AROMATERAPIA . Lamentablemente el país (Rep.Dom) cuenta con poco material sobre estas alternativas terapéuticas. Aún así no escatimé esfuerzos en buscar información en los diferentes medios de aprendizaje.

Este es mi pequeño aporte a la creación de futuros técnicos de la salud (incluso yo), además de ser una manera de retribuirle a esta Revolución Triunfante lo que está haciendo por mi formación integral y revolucionaria, y aún así no habrá nunca forma de retribuirles de manera alguna la formación que habré de recibir en esta tierra de Martí, Maceo y Fidel.

La mejor medicina no es la que cura, sino la que previene.

Objetivos Específicos.

Tengo como objetivo específico llevarles un trabajo con algunas nociones sobre la AROMATERAPIA y ACUPUNTURA que nos ayude a tener mayores y mejores conocimientos sobre estas terapéuticas que son usadas ya a nivel mundial.

Objetivo General.

Mi objetivo general es que el técnico o profesional cuente con un material de apoyo que le ayude en la búsqueda de soluciones en favor de nuestros pacientes y que este a su vez venga a reforzar los materiales de apoyo con que cuenta nuestro centro sobre Terapia Física y Rehabilitación.

LA ACUPUNTURA

"LA VIDA DEL HOMBRE

ES EL RESULTADO DE LA

CONCENTRACION DE ENERGIA.

SI LA ENERGIA SE CONCENTRA

APARECE LA VIDA,

SI LA ENERGIA SE DISPERSA

SOBREVIENE LA MUERTE"

(ZHUANG ZI).

La acupuntura, la moxibustión, la fitoterapia (hierbas medicinales), la alimentación, la ejercitación (Tai Chi, Qi Gong) son parte integrante dentro de las prácticas de la Medicina Tradicional China (M.T.C.).

Responde a un sistema teórico y filosófico sustentado en la investigación y observación a través de los últimos

milenarios; a un modo de "pensamiento dialéctico" que investiga dentro de las leyes que rigen el macrocosmos así como el microcosmos.

El Yin–Yang, la teoría de los cinco elementos, los Zang–Fu, la esencia, el Qi, la sangre (Xue), los fluidos corporales, los meridianos, la etiología, la patogénesis, los sistemas de diagnóstico, las reglas de prevención y tratamiento, son pilares fundamentales en pos de salud y larga vida.

A LO YANG PERTENECE LO

LUMINOSO, EL CIELO, LO CLARO,

EXPANSIVO, TODA ACTIVIDAD,

EXPRESION EXTERNA, LO QUE

SUBE, LO QUE BRILLA. A LO YIN

PERTENECE LO INTERNO, LA

TIERRA, LO QUE DESCIENDE, LO

OSCURO, LO QUE RETROCEDE,

LA DISMINUCION DE

UNA ACTIVIDAD.

En un principio, el universo estaba en "Wu Chi" (que significa "vacío", "no hay nada"). Como un huevo lleno de un "mar de aire" comenzó a moverse, siempre cambiando.

De ese movimiento se produjo el agua (por la teoría de los cinco elementos). Y el agua produjo la madera y la madera produjo el fuego. El fuego calentó y expandió ese "mar de aire", ese "huevo", y se produjo una gran explosión (¿Big–Bang?).

De esa explosión las partículas más claras y ligeras se elevaron hacia el cielo: lo Yang. Y las más sucias y pesadas descendieron hacia la tierra: Lo Yin. Entre el cielo y la tierra se encuentra el hombre y la naturaleza. Así tenemos definido el principio del Yin–Yang en el concepto de triagrama: Tierra–Hombre–Cielo.

"CUANDO EL QI DE

LA TIERRA ASCIENDE

SE FORMAN LAS NUBES;

CUANDO EL QI DEL

CIELO DESCIENDE,

SE PRODUCE LA LLUVIA".

Como el día y la noche, calor y frío, movimiento y reposo. "El movimiento y los cambios de Yin Yang promueven el desarrollo y cambio de las cosas". Así se explica en el capítulo "Las Manifestaciones de Yin y Yang" del Suwen, la interdependencia entre los opuestos y complementarios.

El universo se expande. La fuerza que dinamiza la estructura material más básica del universo en M.T.C. se denomina Qi ("chi"). El concepto de Qi es amplio y se usa también para explicar cada uno de los eventos o cosas que forman las manifestaciones de éste.

TODO BLOQUEO

O ESTANCAMIENTO DEL QI

ES GENERADOR

DE PERTURBACIONES,

QUE PUEDEN EXPRESARSE

TANTO EN LO FISICO

COMO EN LO ANIMICO

Y ESPIRITUAL.

La "concentración de energía" que da forma a todas las cosas, en el cuerpo humano debe fluir con armonía de acuerdo a los tiempos en que transcurre (diferentes horarios, estaciones, edades) y sin obstáculos (externos, factores climáticos "perversos" o internos, las emociones) para estar saludable.

El Qi se transforma en materia pero su esencia es invisible. Lo que vemos es solo la expresión de éste (que está en el macrocosmos, universo, así como en el microcosmos, nuestro cuerpo).

¿QUE ES LA ACUPUNTURA ?

Es una terapéutica que tiene mas de 5000 años de evolución. A lo largo de la historia, ha sido utilizada con éxito en millones de personas.

El libro mas antiguo de medicina, sobre la tierra y curiosamente aún actual, es el SO WEN NEI JIN, libro que fue escrito alrededor del 2500 a.C.. Parece ser, que él mismo, es una recopilación de libros mas antiguos sobre la materia. La ilustración que se puede ver al lado es la primera página de una moderna edición de este libro.

La Acupuntura no fue utilizada solo en China, sino en todos los reinos de su influencia, como Japón, Corea, Vietnam, etc., y desde el siglo XVII en occidente.

Naturalmente, en todas las épocas y en todos los países, cada año se inventan decenas de técnicas de curación y solo perduran las que tienen una utilidad real y probada, siendo el resto olvidadas.

La Acupuntura sirve a la humanidad desde hace mas de 5000 años, siendo revalidada y perfeccionada en cada época.

En toda Europa, se enseña en las universidades, en muchos países entra en la Seguridad Social, o es reconocida por el Estado.

Finalmente, el lugar mas reticente a aceptar nuevas terapias, la D.F.A. del gobierno de EE UU, realizó una experiencia para probar la efectividad de esta terapia. En "El País" de 10/11/97 en la página 33, como título se puede leer: " La autoridad sanitaria de EE UU bendice a la acupuntura ". Artículo que describe, como finalmente y tras muchas reticencias, un grupo de 12 investigadores del Instituto Nacional de Salud, comprobaron que la acupuntura es realmente eficaz, y decidieron que próximamente serían reembolsados los tratamientos realizados con esta técnica.

¿ COMO FUNCIONA LA ACUPUNTURA ?

Está basada en una filosofía llamada TAO. Filosofía de la armonía y equilibrio del hombre con su entorno, y consigo mismo.

Es probablemente la terapéutica más sutil. Esta basada en corregir los desequilibrios de la energía, que recorre el cuerpo. Energía que está representada por una serie de puntos, llamados meridianos. Existen 12 meridianos, representando cada uno a un órgano (hígado, pulmón, etc.) o a una víscera (vejiga, vesícula biliar, etc..). Estos meridianos recorren el cuerpo de arriba a abajo y de abajo a arriba.

Para lograr este equilibrio, se utilizan los puntos de comando del meridiano afectado. Existen puntos de comando para dispersar (quitar energía), para tonificar (producir energía), o pasar energía a un meridiano acoplado.

Métodos de diagnóstico

Además de la historia clínica, único punto de diagnóstico coincidente con la medicina occidental, se utiliza el diagnóstico de pulso , pilar imprescindible, para el diagnóstico energético. En la arteria radial, se ven 12 pulsos diferentes, 6 en cada mano, correspondiendo cada uno a un órgano. Lógicamente, no se puede pretender realizar un tratamiento adecuado, sino se ha realizado un diagnóstico a su vez adecuado.

Existen otros medios para confirmar el diagnóstico de pulso, en caso de que sea necesario, como el diagnóstico de lengua, cambios en la coloración de ciertas zonas del rostro, etc.,etc.

¿ PARA CUALES PATOLOGÍAS SIRVE LA ACUPUNTURA ?

La Acupuntura se puede utilizar en casi todas las patologías. Pero los efectos más espectaculares se ven en las patologías funcionales, es decir, donde aún no existe una lesión orgánica.

Si alguien padece una lesión de una válvula cardiaca, y quiere ser tratado con acupuntura. Se podrá mejorar su estado general, y tal vez, conseguir que no evolucione mas, pero no se puede volver a la normalidad ese tejido lesionado. Solo podría ser curado por medio de la cirugía.

En casos en que no exista una lesión orgánica, la acupuntura es muy efectiva. Se utiliza con éxito entre otras patologías en:

* Adelgazamiento sin esfuerzo.

* Deshabitación al tabaco.

- * Dolores articulares y musculares.
- * Estrés
- * Síntomas inespecíficos.
- * Dolores cervicales, vértigo y contracturas.
- * Dolores dorsales y lumbares.
- * Ciáticas, neuralgias.
- * Jaquecas y cefaleas.
- * Rinitis alérgica.
- * Alteraciones digestivas: estreñimiento, colon irritable, etc.
- * Hipertensión.
- * Impotencia, eyaculación precoz.
- * Dismenorreas.

AROMATERAPIA

La Aromaterapia es la curación de las enfermedades y el desarrollo del potencial humano mediante la utilización de los "olores" de los aceites esenciales.

La Aromaterapia es una disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los Aceites Esenciales extraídos de las plantas aromáticas, para beneficio de la salud y la belleza. Esta antigua ciencia encuentra en la naturaleza la solución para muchos malestares del hombre como así también los secretos para su belleza y bien estar. En la actualidad, muchos países la han incorporado como terapia complementaria de la medicina ortodoxa en sus hospitales y clínicas.

Los Aceites Esenciales son el alma de las plantas. Una sola gota posee todas las propiedades de la planta. Sus componentes activos penetran el cuerpo a través de la piel, ayudando a restaurar, así, la salud física mental y emocional.

Para nuestros antepasados, el elaborador de perfumes era una especie de hechicero, un sacerdote o sacerdotisa que aplicaba sus conocimientos de alquimia para crear incienso sagrado con el cual elevar el espíritu y conectar la psique humana con el poder de los dioses. Como curación y religión se interrelacionaban, el hedor de las personas enfermas se empleaba para exorcizar los espíritus malignos.

La composición química de los distintos Aceites, alrededor de 400 variedades en todo el mundo, es compleja e incluyen una enorme variedad de componentes químicos, como los terpenos, esteroides, aldehídos, alcoholes, fenoles, que los hace únicos en sus efectos: calmantes, desinfectantes, analgésicos, antibióticos, antiinflamatorios, etc.

Para que los Aceites Esenciales tengan un efecto terapéutico deben ser puros. Es muy importante que al momento de comprar un Aceite Esencial, el usuario verifique que en el envase o prospecto adjunto se especifique si la marca cuenta con las especificaciones legales reglamentarias propias del país de origen.

Lamentablemente son muchos los Aceites de baja calidad o adulterados que se ofrecen en el mercado.

En Aromaterapia, además de los Aceites Esenciales, se utilizan Hidrosoles que son disoluciones aromáticas de compuestos hidrófilos en concentraciones de 1 por mil+ 00'5, obtenidas por impregnación de la fase acuosa de los destilados de plantas aromáticas con el aceite esencial.

La Aromaterapia es una disciplina holística, es decir que cada síntoma es tratado en el contexto de la persona como una totalidad. Luego de realizada una consulta exhaustiva con el paciente, donde se tiene en cuenta su historia personal, estado emocional, psíquico y además la dolencia física concreta, el profesional selecciona el o los Aceites Esenciales y el método de aplicación apropiado.

Los métodos de aplicación pueden ser a través de masajes, compresas, inhalación, ambientadores, baños, cremas, gárgaras o puros.

Cuando realizamos un masaje, los componentes químicos de los Aceites Esenciales son absorbidos por la piel, entran al torrente sanguíneo y producen reacciones químicas similares a la de los fármacos.

En el caso de inhalaciones, las moléculas aromáticas son transportadas por las células nerviosas (presentes en la mucosa de la nariz) al cerebro, donde ejercen un efecto directo sobre la mente y las emociones.

La automedicación es imprudente ya que ciertos Aceites Esenciales tienen contraindicaciones para las embarazadas, personas alérgicas o con problemas crónicos, como hipertensión o epilepsia y en el caso particular de bebés, niños y ancianos se utilizan en menor proporción y no todos son recomendados.

Por lo tanto, antes de utilizar los Aceites Esenciales resulta indispensable efectuar una consulta con el terapeuta, quien determinará cuál es el Aceite Esencial más efectivo para cada caso particular y su correcta dosificación.

COMPONENTES PRINCIPALES

NOMBRE	GRUPO	PROPIEDAD	UBICACIÓN
Anetol	Del Eter Fenolico	Olor anisado, dulce, cálido y suave.	En el anís y el hisopo.
Anisaldehído	Del Aldehído	Olor y sabor dulce, herbáceo y especiado	En el anís.
Borneol	Del alcohol		En el romero, la valeriana y espigleo.
Carvacrol	Del Fenol	Olor fijador	En el lúpulo, tomillo, serpol y ajedrea.
D-Carvona	De la Cetona	Olor y sabor dulce especiado y herbáceo	En el eneldo y la alcaravea.
I-Carvona	De la Cetona	Olor y sabor dulce, mentolado, especiado y refrescante.	En la menta cressa.
Citral	Del Aldehído	Olor y sabor fresco, alimonado, vaporoso, y verde frutal.	En el limón, citronela naranja y melisa.
Citronelal	Del Aldehído	Olor y sabor fresco	En la naranja y l melisa.

		alimonado y verde	
Citronelol	Del Alcohol	Olor y sabor a rosas, fresco y floral.	En la hierba limón.
Eugenol	Del Eter Fenólico	De olor y sabor calido, espediado y ardiente.	En el clavo y las hojas de canela.
Geraniol	Del Alcohol	De olor y sabor suave floral y algo amargo.	En la melisa, geranio rosa y hierba limón.
D-Limoneno	De los Terpenos	De olor y sabor ligeros y refrescante.	En la bergamota, nerolí, naranja, alcaravea, meta piperita y alcanfor.
Linalol	Del Alcohol	De olor y sabor refrescante, floral, amaderado y cremoso	En el espigleo, mejorana y bergamota.
Mentol	Del Alcohol	De olor y sabor refescante, herbaceo, ligero, dulce-agrio.	En la menta piperita.
Pineno			En las agujas de píceas.
Terpineol	Del Alcohol	De olor y sabor dulce	En la trementina y el hinojo.
Timol	Del Alcohol		En el tomillo
Vainilla	Del Aldehído	De olor y sabor dulce, cremoso y avainillado.	En la vainilla.

Vías o técnicas de aplicación

Las esencias naturales son sustancias muy potentes que se utilizan siguiendo unas indicaciones muy precisas.

Las vías de aplicación son esencialmente dos: la vía interna, es decir, la ingestión oral, y la vía externa, por inhalación, baños, etc. vía interna

Vía Oral

Se desaconseja la ingestión oral sin control médico puesto que el contacto de las esencias con las delicadas mucosas digestivas puede ser irritante; además, las dosis deben administrarse con atención para evitar el riesgo de intoxicaciones agudas y crónicas. La dosis de las esencias por vía interna es, como media, de 3 gotas por cada toma, con un máximo diario que oscila entre las 5 y las 20 gotas, dependiendo de las dosis utilizadas. Hay que tomarlas antes de las comidas o durante éstas.

La ingestión por vía oral es una opción que sólo hay que tener en cuenta cuando sea necesario, es decir, en caso de requerir una curación propiamente dicha de determinadas enfermedades. En cambio, la estimulación energética y la vitalización del cuerpo se obtendrán aplicando los aceites por vía externa, a través de baños, fricciones y masajes, con la difusión en el aire y con la estimulación olfativa, modalidades que también son muy eficaces.

Vía externa

La vía externa es preferible debido a su mayor facilidad de aplicación a seguridad. Además, con la aplicación local, las esencias penetran inmediatamente a través de la piel y actúan de forma directa en los órganos que se encuentran debajo de ésta, sin sobrecargar inútilmente los órganos internos, como el hígado y las mucosas digestivas, como sucede por vía oral.

No obstante, no hay que superar las 10 gotas diarias.

Masaje

Los aceites esenciales puros son sustancias concentradas y potentes. Para el masaje, las esencias – una o varias – se añaden, antes de entrar en contacto con la piel, a un aceite básico que, actuando como vehículo, diluye las esencias para evitar reacciones cutáneas y fenómenos irritantes, y permitir el deslizamiento correcto para efectuar el masaje.

Los aceites de base que se utilizan deben tener una alta afinidad con la piel. Por ello se aconsejan los aceites vegetales como el aceite de germen de trigo, de almendras dulces, de avellana, de girasol, de sésamo, de oliva, de pepitas de uva, de maíz, de soja o de cacahuete.

Una precisión importante que hay que tener en cuenta es que estén exprimidos en frío, ya que no deben contener residuos de disolventes, derivados del proceso de refinado y de presión, que destruyen las vitaminas liposolubles como las E y F. Se desaconsejan los aceites de origen mineral para hacer masajes, como el aceite de vaselina, que tiene poca afinidad con la piel y tiende a obstruir los poros.

Entre los aceites antes mencionados el de pepitas de uva y el de girasol resultan particularmente ligeros y, por lo tanto, de más fácil extensión por el cuerpo. Los aceites de germen de trigo, de oliva o de almendras dulces son más viscosos y por ello más adecuados para el tratamiento de las pieles secas.

Los porcentajes de dilución son los siguientes: el contenido de aceite esencial de una mezcla debe oscilar entre el 1 y el 3 %, según el tipo de problema. Los problemas físicos en general requieren una concentración mayor que los estados de naturaleza emotiva y nerviosa.

Veamos en la práctica cómo se procede a la dilución. El 1 o 3 % se traduce en estas proporciones: para una cucharada sopera de aceite básico (que equivale a unas 100 gotas), deberemos añadir de 1 a 3 gotas de esencia.

Para un masaje global de todo el cuerpo, la concentración de esencia será como se ha indicado antes. Para intervenciones en puntos más precisos, el número de gotas por cucharada podrá ser superior.

La temperatura ambiente del lugar donde se practicará el masaje deberá ser agradable, no inferior a los 25 grados Celsius; la mano de quien efectúa el masaje deberá estar caliente y el aceite se calentará con el calor de la mano antes de aplicarlo sobre el cuerpo. Hay que tener presente que cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación, y, con ello, mayor es la absorción de la esencia. Esto puede verse favorecido con un baño caliente antes de proceder al masaje.

Baño

Para un baño aromático, la temperatura del agua debe ser elevada, pero no en exceso. Las esencias se añadirán inmediatamente antes de entrar en la bañera, para poder aprovechar al máximo el efecto producido por la evaporación de los componentes volátiles.

Se añaden 4 o 5 gotas de la esencia elegida; si se trata de un combinado no hay que superar las 8 gotas.

La duración del baño será de unos 10 minutos.

Ducha

Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en el guante de espuma mojado y se fricciona el cuerpo.

Compresas y Emplastes

En una taza de agua caliente o fría, según las necesidades, se vierten de 5 a 8 gotas de esencia. Se sumerge una gasa en agua, se escurre con suavidad y se aplica en la zona afectada.

Se utilizará agua caliente para dolores musculares, y agua fría para torceduras, esguinces, fiebre o cefaleas.

La compresa se renovará cuando se caliente o se enfríe, según sea el caso.

Las compresas de esencias pueden aliviar los dolores, las distorsiones o las hinchazones.

Evaporación

Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en un difusor para esencias, formado por una fuente de calor (lámpara o vela) sobre la que haya un recipiente de cristal con un poco de agua. Con la acción del calor, el agua de evapora y la esencia se volatiliza. No debe verterse directamente la esencia sobre la fuente de calor porque es un producto inflamable.

También pueden echarse unas gotas de esencia en un pañuelo, una almohada, en especial las esencias balsámicas, en el recipiente de agua de la calefacción, en un humidificador preparado para el uso de esencias o incluso en un nebulizador. Esta práctica de nebulización de esencias en el ambiente tiene un elevado poder antiséptico y es muy útil para purificar el aire de las habitaciones de los enfermos.

Inhalaciones

Se añaden de 5 a 8 gotas de esencia en un recipiente pequeño con agua hirviendo y se respiran los vapores con un paño sobre la cabeza. Este método es particularmente útil para tratar las afecciones de las vías respiratorias.

Fricciones

Se utilizarán 2 o 3 gotas de esencia diluidas en una base alcohólica para fricciones en la región cutánea correspondiente al órgano afectado (por ejemplo, en el tórax para la tos o la bronquitis) hasta calentar dicha zona.

Pediluvios, Maniluvios y Semicupios

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en un recipiente con agua fría o caliente, dependiendo de las necesidades, y se mantienen los pies sumergidos durante unos 10 minutos.

Hay que seguir el mismo tratamiento en el caso de las manos o para el bidé.

Irrigaciones internas

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en agua muy caliente, dejándola enfriar durante unos minutos. Se utilizará para lavados vaginales o lavativas.

Enjuagues y Gargarismos

Se añaden de 2 a 3 gotas de esencia en un vaso de agua hervida para enjuagues o gargarismos en caso de inflamación de las mucosas de la boca y de la garganta.

Precauciones de Uso

No deben tomarse esencias por vía interna por iniciativa propia y sin control médico.

Evítese el contacto con los ojos y con las mucosas. En caso de contacto accidental, enjuagar enseguida la parte afectada con abundante agua.

Los aceites esenciales no diluidos no deben aplicarse directamente sobre la piel, porque podrían irritarla.

No debe tomarse el sol tras la aplicación de esencias, puesto que podría desencadenar reacciones cutáneas de tipo fotoalérgico. Esta precaución tiene un valor particular para las esencias derivadas de los cítricos (bergamota, naranja, mandarina y limón), la verbena y el comino.

Para las personas que sufren alergias, se aconseja probar el aceite aplicando una gota de esencia diluida en la superficie interna del antebrazo (delante de la muñeca) y esperar 24 horas. Si en el lugar de la aplicación aparecen manifestaciones como prurito, enrojecimiento o irritación, hay que evitar el uso.

Conviene prestar particular atención a los niños, para los que siempre hay que diluir las esencias y utilizar las más delicadas como: manzanilla, lavanda, naranja, mandarina, rosa, benjuí, melaleuca o mirto.

Para niños mayores de 3 años úsese la mitad de la dosis recomendada para los adultos; para los menores de 3 años, 1/4 de la dosis para adultos, y para los menores de un año y medio se utilizará sólo en los baños y se verterá una sola gota de esencia.

Se desaconseja el uso en edad pediátrica de los siguientes aceites: tomillo, eucalipto, salvia, anís y todos aquellos que se consideren tóxicos o ligeramente tóxicos.

Las esencias deben mantenerse fuera del alcance de los niños.

Durante el embarazo se deben evitar las siguientes esencias: albahaca, hisopo, mirra, mejorana, salvia, hinojo, tomillo, enebro, menta, rosa, romero y melisa.

En caso de epilepsia evitar las siguientes esencias: hisopo, hinojo, salvia, tomillo y romero.

Además, determinadas esencias (anís e hisopo) pueden presentar riesgo de toxicidad si son utilizadas en cantidades elevadas. Por cantidades elevadas se entienden 10–20 ml de esencia (hay que tener presente que un mililitro de esencia equivale a 20 gotas).

En dosis elevadas, ciertas esencias se consideran ligeramente tóxicas para personas sensibles: alcanfor, enebro, incienso, eucalipto y romero.

Otras, a pesar de que no se consideran tóxicas, pueden ser irritantes si se aplican sobre la piel (albahaca, limón, melisa, menta, tomillo e hinojo).

LA AROMATERAPIA EN LAS ENFERMEDADES

NOTA

Entre paréntesis figura la cantidad de gotas de aceite esencial según la siguiente tabla:

(b) Baños

(c) Compresas (en 1/2 taza de agua)

(i) Inhalaciones (en una toallita de papel)

(m) Masaje (en 50 ml de aceite de base)

(t) Tisana (en infusión)

Para comprender mejor estas tablas de recetas vamos a ver un ejemplo:

Si deseamos ver como aplicar la receta de la celulitis, veremos que solo hay números en la (b), o sea baño y en la (m), masaje. Eso quiere decir que para la celulitis puedo hacerme un baño con:

4 gotas de hinojo, 1 de enebro, 2 de romero y 2 de salvia.

Si lo que deseamos hacer es un aceite de masaje anticelulítico entonces aplicamos en un frasco con 50 ml de aceite de almendra o cualquier aceite preferido de base:

12 gotas de hinojo, 4 de enebro, 8 de romero y 8 de salvia.

Estos ejemplos sirven para todas las recetas que a continuación se exponen.

Tratamientos

ARTRITIS

Benjui (b2), (m6), (i1)

Manzanilla (b2), (m6), (i1),

Romero (b3), (m8), (i—)

Salvia (b3),(m8), (i1). ARTICULACIONES

Benjuí (b1), (m4), (t—)

Lavanda (b2), (m8), (t—)

Romero (b2), (m8), (t—)

Caléndula (b3), (m12), (t2)

REUMATISMOS

Eucalipto (b2), (m6), (t—)

Enebro (b3), (m8), (t—)

Mejorana (b2), (m6), (t1)

Romero (b3), (m8), (t1) BRONQUITIS

Eucalipto (b6), (c6), (i6), (m15)

Hisopo (b2), (c2), (i2), (m10)

Sándalo (b2), (c2), (i-), (m5)

CALAMBRES

Albahaca (B5), (C-), (I-), (M15), (T-)

Mejorana (B5), (C-), (I-), (M8), (T-)

Lemongras (B3), (C-), (I-), (M8), (T-) CATARROS Y RESFRIADOS

Benjuí (B4), (C-), (I4), (M-), (T-)

Pimienta negra (B3), (C2), (I-), (M-), (T-)

Eucalipto (B2), (C-), (I4), (M-), (T-)

CELULITIS Y RESACA

Hinojo (B4), (C), (I), (M12), (T)

Romero (B2), (C), (I), (M8), (T)

Enebro (B1), (C), (I), (M4), (T)

salvia (b2), (c), (i), (m8), (T) DERMATITIS

Geranio (B4), (C), (I), (M12), (T)

Enebro (B2), (C), (I), (M6), (T)

Benjuí (B2), (C), (I), (M6), (T)

Lavanda (B2), (C), (I), (M6), (T)

DOLORES MUSCULARES

Eucalipto (B3), (C3), (I), (M8), (T)

Romero (B3), (C3), (I), (M8), (T)

salvia (B4), (C4), (I), (M12), (T) ECZEMAS

Bergamote (B2), (C), (I), (M5), (T)

Lavanda (b2), (C), (I), (M5), (T)

Geranio (B2), (C), (I), (M5), (T)

Enebro (B4), (C), (I), (M10), (T)

ESTREÑIMIENTO

Hinojo (B5), (C), (I), (M15), (T1)

Romero (B5), (C), (I), (M15), (T1) **MASAJE CONTRA EL DOLOR MUSCULAR**

Romero (M15), Enebro (M10), Lavanda (M15)

MASAJE CONTRA LA MALA CIRCULACIÓN

Ciprés (M15), (B5), Hamamelis (M12), (B5)

ACEITES ESENCIALES PELIGROSOS

La lista de los siguientes aceites han sido declarados peligrosos. Hay que usarlos con cautela.

¡Los aceites esenciales no se deben tomar internamente!

No se debe aplicar sobre la piel aceites esenciales puros sin diluir con un aceite corriente de almendras, girasol, sésamo, etc.

Los datos que a continuación se dan han sido confirmados por el manual de datos de seguridad de los aceites esenciales. de Robert Tisserand, con el apéndice A del Diccionario de aromaterapia, de Patricia Davis y con la experiencia personal.

No olvide que los aceites son elementos altamente concentrados de las plantas de las que son extraídos. Los antiguos alquimistas lo definían como "el alma de cada planta".

Relación de Aceites potencialmente peligrosos

ABEDUL DULCE: (Betula lenta). No se debe confundir con el abedul dulce (Betula alba), el cual no es tóxico.

ABRÓTANO HEMBRA: Tóxico

AJEDREA: (Satureja montana). Irrita mucho la piel.

AJEDREA DE JARDÍN: (Satureja hortensis). Irrita la piel notablemente.

AJENJO: Tóxico

ALBAHACA EXÓTICA O DE COMORO: (Ocimum basilicum var. basilicum). No se debe utilizar en absoluto. Es muy tóxico para la piel. En su lugar podemos utilizar la albahaca francesa o europea (Ocimum basilicum var. album). Os recomiendo usarla sólo como ambientador pues he visto muchos problemas de reacciones cutáneas en muchas personas.

ALCANFOR MARRÓN O AMARILLO: Su inhalación prolongada produce jaqueca. Es cancerígeno y no debe confundirse con el alcanfor blanco o alcanfor rectificado que suele ser más seguro. Ambos aceites proceden de la destilación de cristales de alcanfor puro.

ALMENDRAS AMARGAS: Mucho cuidado pues contiene ácidoprúsico, o sea, cianuro.

AMBAR: Si te ofrecen este aceite como puro desconfía de él. El verdadero aceite de ámbar no se encuentra en el mercado y se obtiene de resinas fosilizadas. Se suele adulterar con compuestos sintéticos o una mezcla de amaro y benjuí. El ámbar gris es una sustancia que se extrae de las ballenas. Es muy costoso y se utiliza en perfumerías.

AMNI: (*Trachyspermum copticum*). Irritante de la piel y las mucosas.

ANIS: Tóxico

ARTEMISA: El aceite esencial es peligroso y no se debe usar.

BÁLSAMO DE PERÚ: Muy irritante de la piel. Usarlo sólo como ambientador.

BERGAMOTA: Es fototóxica. Si la piel que ha sido untada con aceite esencial de bergamota es expuesta al sol, puede llegar a tener serias quemaduras.

BOLDO: (Hojas) Muy tóxico.

BUCHU: Se sigue dudando sobre su toxicidad.

CÁLAMO: Cancerígeno

CANELA EN RAMA Y MOLIDA: Irrita la piel y las mucosas. No hay que untarla ni usarla en el agua del baño.

CASIA: (*Cinnamomum cassia*). Irrita la piel y las mucosas)

CLAVO(YEMA, TALLO Y HOJA): Irrita la piel y las mucosas. No untar ni usar en el agua del baño. Usar sólo como ambientador.

COMINO: Es fototóxico. Puede causar dermatitis si después de aplicarlo se expone la piel al sol.

ENEBRO: No utilizar los enfermos de nefritis.

ESCLAREA: No se debe usar con alcohol. Su inhalación prolongada puede producir jaqueca.

ESTRAGÓN: Cancerígeno.

HABA TONCA: (*Dipteryx odorata*). Irrita la piel.

HELENIO: Llamado también ínula. Irrita la piel. Usar sólo como ambientador.

HIERBA LUISA: Irritante. No untar ni utilizar en el agua de baño.

HINOJO AMARGO: Irritante. Produce ataques epilépticos. No deben usarlo las mujeres embarazadas.

HISOPO: Produce ataques epilépticos y otros problemas. No lo utilices si estás embarazada.

INCIENSO: Puede irritar la piel.

JABORANDI: Muy tóxico.

LIMÓN: Irritante. No untar ni utilizar en el agua de baño.

LOTO DE LOS PRADOS: (Carphephorus odoratissimus). Irrita la piel y las mucosas. Usar sólo como ambientador.

MEJORANA: Abstenerse las embarazadas de su uso.

MELISA: El verdadero aceite esencial de melisa es extremadamente difícil de obtener y su producción es muy reducida siendo muy caro su precio. Se adultera en el mercado con mezclas de aceite de hierba limonera, limón y citronela. Si debes utilizar el aceite de melisa debes fijarte bien pues existe mucha adulteración y engaño.

MENTA PIPERITA: Irrita la piel. No hay que untarlo ni usarlo en el agua de baño.

MIRRA: Puede irritar la piel si es untado o utilizado en el agua del baño. No usar durante el embarazo.

NARCISO: Como ambientador causa dolores de cabeza y algunas veces vómitos.

ORÉGANO: Irritante. No hay que untarlo ni usarlo en el agua del baño.

PERIFOLLO: Cancerígeno.

POLEO: Tóxico. ¡No se debe utilizar en absoluto! Evitarlo, sobre todo las embarazadas.

POMELO: Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.

QUENOPODIO O TÉ DE MÉXICO: (Chenopodium ambrosioides) Muy tóxico

RETAMA DE OLOR: (Spartium junceum). Muy tóxico.

RUDA: Peligroso. ¡No se debe utilizar en absoluto!.

SALVIA: Tóxico. Produce ataques epilépticos. No lo uses si tienes la tensión alta.

SABINA: Muy tóxica y peligrosa para embarazadas.

SASAFRÁS: Cancerígeno.

TANACETO: Tóxico.

TÉ DEL CANADÁ: (Gaultheria procumbens). Tóxico. Además contamina el medio ambiente, especialmente la vida marina.

TOMILLO: Es un aceite esencial peligroso y tóxico. Irrita la piel. No se debe usar en absoluto!.

TORONJIL: Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.

TUYA: Tóxico para la piel.

YLANG–YLANG: Su inhalación prolongada puede producir jaquecas.

ALGUNAS PATOLOGÍAS Y POSIBLES CURAS

PATOLOGIA	PRODUCTO
Acidez de estomago	Limón, menta.
Acido úrico (exceso)	Hinojo, limón, enebro.
Acné	Laurel, cayeputi, cedro, lavandapachulí, sandalo.
Aerofagia	Anís, cilandro, comino, hinojo, limon, mejorana, menta.
Afta	Geranio, limón, mirra, arbol de té.
Agotamiento	laurel, naranja amarga, albahaca, benjuí, cardamomo, cilantro, menta, nuez moscada, pino, romero, ajedrea.
Alcoholismo	Hinojo, rosa.
Alergia	Manzanilla, melisa, melaleuca, rosa.
Alopecia	Laurel, lavanda, romero, salvia, tomillo.
Amamantar (falta de leche)	Hinojo, tomillo.
Amigdalitis	Benjuí, bergamota, sandalo, tomillo.
Anemia	Manzanilla, cilantro, clavo, comino, jenjibre, limón, menta, melaleuca.
Angustia	Albahaca, ciprés, enebro, hisopo, incienso, naranjo amargo, rosa, romero.
Ansiedad	Azhar, benjuí, bergamota, cedro, geranio, lavanda, manzanilla, melisa, rosa, sandalo, verbena, ylang-ylang.
Apatía	Ajedrea, albahaca, enebro, jazmín, menta, mirto, naranjo amargo, nuez moscada, pachulí, pino, romero, verbena.
Arteriosclerosis	Enebro, romero.
Arrugas	Azahar, incienso, limón, pachulí.
Artritis	Benjui, manzanilla, romero, salvia.
Artrosis	Alcanfor, eucalipto, lavanda, manzanilla, mejorana, melaleuca, romero.
Asma	Benjuí, ciprés, eucalipto, hisopo, manzanilla, mejorana, melisa, tomillo.

PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES

NOMBRE	EFFECTOS FISIOLÓGICOS
Alcanfor	Da calor y estimula
Amaro	Afrodisiaco, da calor y relaja.
Arbol de Té	Antiséptico excelente.
Anís	Da calor y estimula.
Benjuí	Da calor y relaja.
Bergamota	Reanima y refresca, relajante

Cajeput	Da calor y atisepico.
Caléndula	Es funjicida.
Canela	Antiséptico y digestivo.
Cedro	Sedante.
Cipres	Relaja y refresca.
Clavo	Atiséptico, da calor
Comino	Da calor y estimula.
Coriandro	Da calor y estimula.
Enebro	Estimula, refresca y relaja.
Estragón	Da calor y estimula.
Eucalipto	Descongestiona la cabeza.
Gengibre	Da calor, digestivo
Hinojo Carminativo	Alivia flatulencias y dolor de estomago
Hisopo	Descongestionante , dolores de cabeza.
NOMBRE	EFFECTOS FISIOLÓGICOS
Jazmín	Relaja y estimula.
Lavanda	Refresca, relajante, terapéutico, dolor de cabeza.
Lemongrás	Tonifica y refresca.
Limón	Refresca y estimula.
Manzanilla	Refresca y relaja.
Mejorana	Da calor y fortalece.
Melisa	Reanima y refresca.
Menta Piperita	Enfria y refresca.
Mirra	Enfria y refresca.
Naranja Amarga	Refresca y relaja.
Nerolí (Pétalo de naranja)	Refresca y relaja.
Niaulí	Antiséptico y analgésico.
Nuez Moscada	Da calor , digestivo
Olibano	Rejuvenecedor, relajante
Oregano	Antiséptico, sedante, da calor.
Patchouli	Relajante.
Pimienta Negra	Relajante.
Pino	Refresca, antiséptico
Romero	Refresca, da vigor, estimula, reumas, dolor

	de cabeza.
--	------------

Rosa	Relaja y alivia.
Salvia	Descongestionante de la circulación.
Sandalo	Relajante, afrodisiaco.
Romillo	Antiséptico.
Ylang–Ylang	Relajante.

Conclusión

El material que acaban de ver es el producto de investigaciones sobre medicina natural y tradicional, basado en búsqueda de información en diferentes libros y webs sites de internet y sobre todo lo que encontré hice un resumen consiso y preciso sobre el tema o los temas tratados para así arrojar luz en nuestras profundas mentes hábidas de conocimientos, sobre estas técnicas usadas en sus incicios en los países orientales y desde ya usadas en los países de occidente. Espero nos haya servido de ayuda de una manera u otra en nuestra formación técnico integral en el campo de la salud, y así poder insertarnos en nuestras sociedades y servirles a nuestra Revolución, para que siga cosechando frutos y le continuemos diciendo al imperialismo invasor QUE SI SE PUEDE, CUBA VA...

Bibliografía

Microsoft Web Search. Edición 2001

Microsoft Encarta. Edición 2000.

Diccionario Ilustrado Pequeño Larouse.

Tratado sobre Medicina Natural y Tradicional. Edición 2000