

DR JUAN DAVID ARISTIZABAL

ACEITE ESENCIAL

Antibiótico Natural

Guía completa del antibiótico natural y poderoso que debe hacer parte de nuestro botiquín



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.	3	¿CÓMO SE ADMINISTRAN?	17
LA VERDAD INCOMODA DE LOS ANTIBIÓTICOS.	4	❖ ·ORAL y/o GARGARAS	17
LOS AEs COMO ALTERNATIVA MAS EFICIENTE	7	❖ ·INHALADOS	18
¿CÓMO ACTUAN LOS AEs COMO ANTIMICROBIANOS?	8	❖ ·USO TÓPICO	18
ACEITES ESENCIALES EN PATOLOGIAS RESPIRATORIAS-	10	❖ ·USO RECTAL o VAGINAL	18
ACEITES ESENCIALES PARA PREVENIR O MANEJAR		¿CUALQUIER PERSONA PUEDE UTILIZARLOS?	19
COVID-19	12	❖ ·ADULTOS MAYORES o POLIMEDICADOS	19
❖ ·VIRUS CRÓNICOS	13	❖ ·MUJERES EN EMBARAZO y lactancia	19
ACEITES ESENCIALES PARA PATOLOGIAS DIGESTIVAS		❖ ·NIÑOS	19
❖ ·COLON IRRITABLE.	14	CONCLUSIONES	20
❖ ·HELICOBACTER	15	REFERENCIAS.	21.- 22
¿QUÉ PLANTAS SON MÁS EFECTIVAS COMO		SOBRE EL AUTOR	23
ANTIMICROBIANOS?	16		

INTRODUCCIÓN

La Medicina Funcional la defino como un puente entre la sabiduría ancestral y los avances científicos, que aportan una verdadera sanación y bienestar duradero. Los aceites esenciales son una excelente representación de este puente, reúnen lo mejor de los extractos de las plantas, que incluso nuestros ancestros han usado de diversas formas, con metodologías científicas avanzadas para sustraer el máximo de su potencial. **El uso de los Aceites Esenciales con mis pacientes e incluso familiares, ha marcado una notable diferencia y es por eso que hoy quiero compartirlo con ustedes, como un aliado en la prevención y tratamiento de enfermedades provocadas por microorganismos, bien sea virus, bacterias e incluso hongos.**

La idea de compartir una guía completa sobre el uso de los aceites esenciales como antimicrobianos, también ha sido motivada por la realidad de que estamos expuestos a toxicidad, inherente al ambiente, al agua, los alimentos y todos los entornos sociales de nuestras ciudades, por lo que tener protocolos personales de desintoxicación, preventiva y curativa, resultan como un ejercicio vital, para

mantener el equilibrio y la naturaleza saludable de nuestro cuerpo.

Espero que ante la lectura de este libro, entiendas cómo funcionan los antibióticos y la causa de los efectos contraproducentes que crecen cada día más, que entiendas qué son y cómo funcionan los aceites esenciales y puedas adquirir unos de buena calidad para incluirlos en tu botiquín y sepas cómo usarlos para los diferentes casos y de las diversas formas de administración que te menciono. Si eres médico, con mayor razón te invito a introducirlo en tus prácticas personales y profesionales y experimentes de primera mano los múltiples beneficios.

Seguiré en la misión de apoyarte en el desarrollo de una conciencia y responsabilidad por el bienestar que conduzca a una verdadera buena salud y seguiré diseñando soluciones de fondo a condiciones de salud, basado en las mejores tecnologías de diagnóstico, medicamentos y en cambios de estilo de vida.

Espero que aproveches al máximo y sobre todo, que pases a la práctica. Te saluda con afecto:

Tu Doctor, Juan David Aristizabal

LA VERDAD INCÓMODA DE LOS ANTIBIÓTICOS



UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS CON LOS ANTIBIÓTICOS ES QUE CAUSAN UN DETERIORO DE LA FLORA INTESTINAL, Y CON ELLO UNA SERIE DE CONSECUENCIAS DESFAVORABLES EN LA SALUD DE LA PERSONA QUE POCAS VECES SON TENIDAS EN CUENTA EN EL CONTEXTO DE MEDICINA CONVENCIONAL

Los antibióticos son fármacos que cambiaron de forma radical y favorablemente la historia de la humanidad. Antes de 1950 las infecciones bacterianas como una neumonía o la infección de una herida eran causantes de muerte en la población general. Por ese motivo, **cuando están indicados, los antibióticos son totalmente salvadores.**

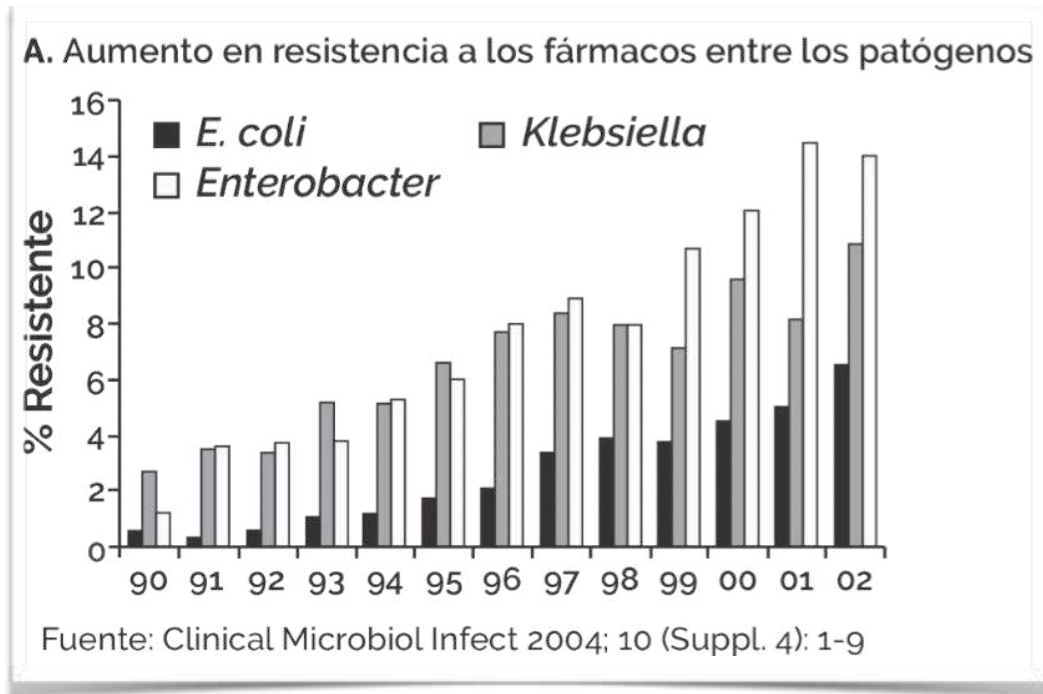
En 1918, el Dr Fleming marca el inicio de la medicina moderna con el descubrimiento de la penicilina y hacia 1940 las enfermedades infecciosas dejaron de ser la principal causa de muerte. Sin embargo, 7 años más tarde comienzan a documentarse poblaciones de bacterias resistentes a la penicilina, fueron entonces los primeros hallazgos de lo que hoy conocemos como la resistencia a antibióticos.

El proceso de resistencia ha continuado al punto de que desde finales de los años 90, venimos observando un creciente aumento en la resistencia de muchos microorganismos, a los antibióticos disponibles, lo que se ve agravado por el hecho de que la industria farmacéutica ha dejado de invertir en el desarrollo de nuevos antibióticos. **El panorama es preocupante, cada vez gérmenes más resistentes y cada vez menos nuevos antibióticos.**

Son muchos los efectos negativos derivados del uso recurrente de antibióticos, uno de ellos es un deterioro de la riqueza y variedad de la flora intestinal, que técnicamente se conoce como DISBIOSIS. Hablé en el blog ampliamente sobre la disbiosis, pero en palabras cortas, se trata de un desarreglo de la flora intestinal, por escases de especies favorables y/o un exceso de especies patógenas o dañinas (generalmente es una mezcla de las dos situaciones).

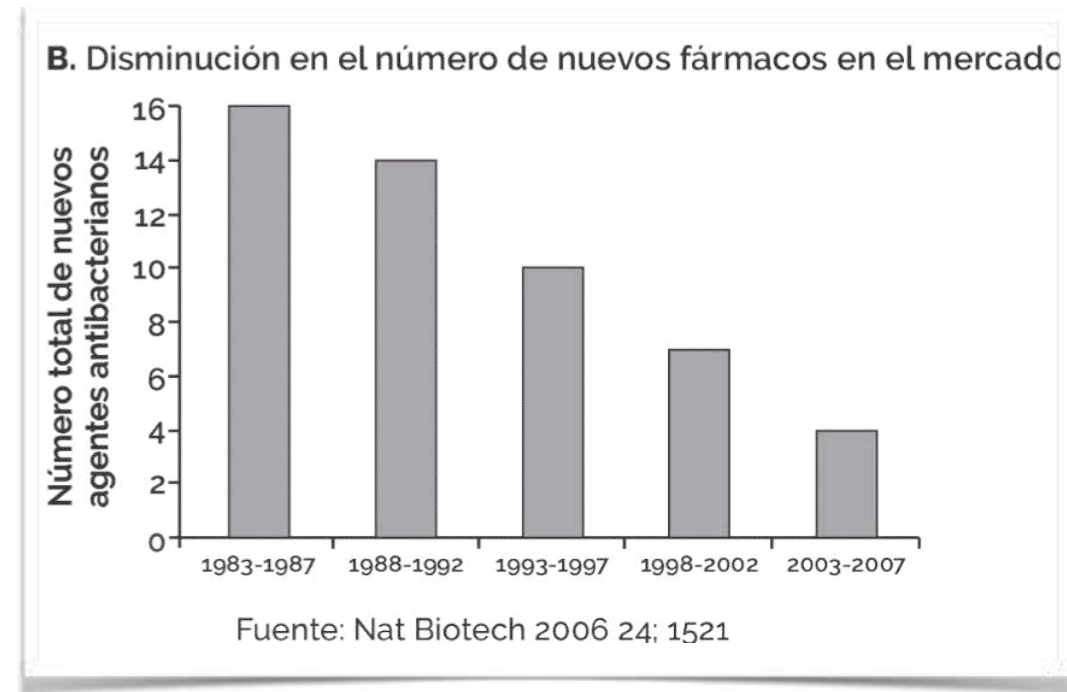
UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ESTA CRECIENTE MULTIRRESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS SE DEBE AL USO INDISCRIMINADO DE LOS MISMOS¹ (TANTO DE PROFESIONALES COMO DE LA COMUNIDAD QUE TIENE ACCESO A ANTIBIÓTICOS SIN PRESCRIPCIÓN) ESPECIALMENTE, CUANDO SON TOMADOS SIN NINGUNA INDICACIÓN, CAUSANDO MÁS DAÑOS Y PERJUICIOS, QUE BENEFICIO.





El gráfico A muestra 3 tipos de bacterias cada vez más resistentes a la Ciprofloxacina.

El gráfico B señala el número cada vez menor de antibióticos aprobados por la FDA entre el periodo del 1983 al 2007.



Fuente: <https://www.weizmann.ac.il/molgen/Sorek/antimicrobials.html>

LOS AEs COMO ALTERNATIVA MÁS EFICIENTE.

Se ha encontrado que los Aceites Esenciales son altamente benéficos por su capacidad de eliminar las especies desfavorables, mientras que simultáneamente permiten el desarrollo de especies benéficas.² ³ Ese puntualmente es el caso del AE de angelica archangelica, que se encontró

que tenía una fuerte capacidad de inhibir el crecimiento de especies patógenas como clostridium difficile, enterococo faecalis y cándida albicans mientras que mostró baja capacidad de inhibir especies benéficas del intestino como Lactobacillus y Bifidocaterias.⁴

LOS ACEITES ESENCIALES PUEDEN SERVIR DE TRATAMIENTO PARA INFECCIONES Y AL MISMO TIEMPO AYUDAR A RECUPERAR EL EQUILIBRIO DE LA FLORA INTESTINAL.

En esta gráfica vemos cómo un antibiótico convencional como la neomicina tiene un efecto inhibitorio importante sobre todas las especies de bacterias del intestino (sean favorables o desfavorables, las afecta por igual). Mientras que un AE específico (Fraternale D, et al) se encontró con la capacidad de inhibir especies desfavorables (señaladas en amarillo), mientras que tenía pocos efectos sobre las bacterias favorables (señaladas en verde)

Tabla 1. Actividad antimicrobiana (MIC) del aceite esencial Angelica Archangelica sobre miembros comunes de la microflora del tracto gastrointestinal humano.

Variedad de Microorganismo	MIC	
	Aceite Esencial (% v/v)	Neomycin (µg/mL)
Gram+ bacteria		
Bifidobacterium bifidum (ATCC 15696)	> 4.00	0.07
Bifidobacterium longum (ATCC 15708)	> 4.00	0.07
Clostridium difficile (ATCC 43255)	0.25	0.07
Clostridium perfringens (ATCC 13124)	0.25	0.13
Enterococcus faecalis (ATCC 29212)	0.25	0.13
Eubacterium limosum (ATCC 8486)	0.25	0.07
Lactobacillus acidophilus (ATCC 4356)	> 4.00	0.13
Lactobacillus plantarum (ATCC 8014)	> 4.00	0.07
Peptostreptococcus (ATCC 27337) anaerobius	2.25	0.13
Gram- bacteria		
Bacteroides fragilis (ATCC 25285)	> 4.00	0.07
Escherichia coli (ATCC 25922)	> 4.00	0.07
Fungus		
Candida albicans (ATCC 10231)	0.50	

Fuente: Fraternal D, Flamini G, Ricci D. Essential oil composition and antimicrobial activity of Angelica archangelica L. (Apiaceae) roots. Journal of Medicinal Food. 2014 Sep;17(9):1043-1047. DOI: 10.1089/jmf.2013.0012.

¿CÓMO ACTUAN LOS AEs COMO ANTIMICROBIANOS?

Los aceites esenciales son sustancias de naturaleza grasa (lipofílicas) extraídas de ciertas plantas por arrastre de vapor, lo que permite lograr altas concentraciones de compuestos aromáticos. **Lo que resulta fascinante es que además de sus conocidas propiedades como calmantes del sistema nervioso, olores relajantes, se les ha encontrado potentes efectos antimicrobianos sobre un amplio espectro de gérmenes patógenos.**

Podríamos decir que la planta desarrolla esas sustancias para defenderse de los predadores, y que al ser extraídas y concentradas se obtiene un elixir antibiótico, que podemos usar para protegernos tanto de forma preventiva como en el tratamiento de un amplio espectro de enfermedades infecciosas. Una cierta desventaja es que muchos de esos estudios son preclínicos, es decir in vitro o en animales, y a la fecha existe relativamente poca investigación en humanos.

En un aceite esencial de una sola planta pueden ser encontrados 40 o 100 compuestos aromáticos distintos (según el tipo de análisis cromatográfico), terpenos, fenoles, ésteres, cetonas, aldehídos, muchos de ellos con propiedades antimicrobianas tanto sobre virus, bacterias y hongos, como sobre ciertos parásitos.

Teniendo en cuenta esa amplia variedad de sustancias químicas encontradas en la composición de un solo aceite esencial, los análisis sobre sus mecanismos de acción y comportamiento farmacológico es sumamente complejo.

“UNA DE LAS COSAS QUE ME SORPRENDIÓ CUANDO COMENCÉ A INVESTIGAR SOBRE ACEITES ESENCIALES, Y SU USO COMO ANTIMICROBIANOS ES LA INMENSA CANTIDAD DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE VALIDAN SU EFECTIVIDAD CONTRA MUCHOS PATÓGENOS DIFÍCILES DE TRATAR QUE INFECTAN A LOS SERES HUMANOS”

MECANISMOS DE ACCIÓN ANTIBACTERIAL DE LOS ACEITES ESENCIALES Y SUS COMPONENTES

Aceite Esencial o Componente	Modo de Acción
Oregano	Reducción de la actividad de la lipasa y la coagulasa, inhibición de enzimas.
Carvacrol	Alteración de la membrana, inhibición de la actividad de la ATPasa, desestabilización de la membrana, fuga de iones celulares, fluidificación de los lípidos de la membrana, reducción de la fuerza motriz de los protones.
Thymol	Alteración de la membrana con potenciales objetivos intracelulares, alteración de la ruta metabólica del citrato.
p-Cymene	Alteración de la membrana.
Cinnamaldehyde	Alteración de la membrana por inhibición de la actividad de la ATPasa.
Cinnamic acid	Alteración de la membrana.
Eugenol	Alteración de la membrana por inhibición de la actividad de la ATPasa, posible bloqueador de la bomba de eflujo, reducción de varios factores de virulencia en concentraciones subinhibidoras.
Melaleuca tea tree	Inhibición de los eventos metabólicos localizados en las membranas que conducen a la inhibición de la respiración y al aumento de la permeabilidad de las membranas.
γ-terpinene	Alteración de la membrana.

Se han encontrado múltiples mecanismos de acción como antimicrobianos, pero uno de los principales es la disrupción de la envoltura del patógeno, ya sea virus, bacteria, hongo o parásito. De tal modo que algunos de esos componentes

como el carvacrol, timol, eugenol disrumpen la pared bacteriana, rompen la envoltura viral (de virus encapsulados como SARS-CoV 2) o se ha encontrado que inhiben enzimas claves para el metabolismo del patógeno.⁵

En realidad, la lista es muchísimo mas larga, pero quise compartirlas las condiciones médicas en las que yo he encontrado que los aceites esenciales han marcado una diferencia importante en la evolución de mis pacientes.

ES POR ESTE MECANISMO DE ACCIÓN, QUE LOS ACEITES ESENCIALES PUEDEN SER MUY OPORTUNOS PARA TRATAR CONDICIONES MÉDICAS COMO INFECCIONES RESPIRATORIAS ALTAS O BAJAS, FARINGITIS / AMIGDALITIS, COVID-19, VIRUS CRÓNICOS, COLON IRRITABLE HELICOBACTER, ENTRE OTRAS.

ACEITES ESENCIALES EN PATOLOGIAS RESPIRATORIAS



El uso inhalado de aceites esenciales ha sido ampliamente explorado en el campo de la aromaterapia, y tiene grandes ventajas sobre las demás rutas de administración en el contexto de infecciones respiratorias. La principal ventaja de inhalar aceites es la posibilidad de entregar el antibiótico directamente en el lugar afectado por la infección, cosa que cuando tomamos medicamentos orales requiere de varios pasos (absorción del medicamento, metabolismo de primer paso) y retrasa bastante los efectos terapéuticos.

La inhalación es la forma mas segura para pacientes delicados como niños, mujeres en embarazo y personas mayores.

La inhalación de AEs además viene siendo estudiada en enfermedades infecciosas como la tuberculosis pulmonar, y los resultados preliminares son muy alentadores, tanto por la rápida mejoría de síntomas, como por la negativización de los cultivos de esputo en 5 días de administración de nebulizaciones con AE de árbol de Té.⁶

LOS ACEITES ESENCIALES TIENEN UNA GRAN VENTAJA EN CUADROS RESPIRATORIOS Y ES QUE AYUDAN A PREVENIR Y TRATAR INFECCIONES INDEPENDIENTEMENTE DEL ORGANISMO CAUSAL. MUCHOS MÉDICOS ENFRENTAN EL DILEMA DE DEFINIR SI SE TRATA DE UN VIRUS O DE UNA BACTERIA PARA DAR O NO ANTIBIÓTICOS... ES UN CUESTIONAMIENTO IMPORTANTE, Y MUCHAS VECES, NADA FÁCIL DE RESPONDER.

LAS MEJORES PLANTAS PARA PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS SON EUCALIPTO, LAVANDA, MIRRA, MENTA, TOMILLO, ÁRBOL DEL TÉ Y ROMERO. TODAS ESTAS PLANTAS TIENEN EN COMÚN LA PRESENCIA DE 1-8 CINEOLE, UNO DE LOS PRINCIPALES COMPONENTES CON ACTIVIDAD ANTIMICROBIANA, ANTITUSIVA, MUCOLÍTICA, Y PROPIEDADES BRONCODILATADORAS.⁷

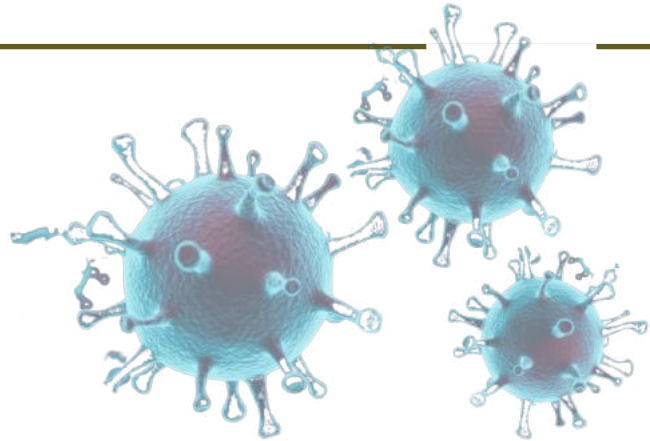
Por el contrario, los AEs, al contener numerosos compuestos aromáticos distintos, tienen la capacidad de inhibir el crecimiento de bacterias, virus y hongos, pudiendo actuar preventivamente o participar en el tratamiento.

En un estudio publicado en el 2011⁸ por investigadores rusos la administración de una mezcla de 5 AEs inhalados redujo en un 42,5% la prevalencia de infecciones respiratorias en un grupo



de niños de 3-4 años, con CERO efectos adversos. Y en los niños usuarios de AEs que se enfermaron, la severidad y la duración de los síntomas fueron 80% menores, disminuyendo la necesidad de utilizar antibióticos y descongestionantes.

ACEITES ESENCIALES PARA PREVENIR O MANEJAR COVID-19



No existen hasta la fecha estudios en humanos que prueben la eficacia o seguridad de los aceites esenciales en la infección por SARS

CoV- 2 (causante de COVID-19).⁹ Lo único que tenemos aquí son dos experimentos que probaron que ciertos aceites esenciales son efectivos contra el Coronavirus SARS CoV causante de la epidemia ¹⁰del SARS en el 2003. Hoy en día se sabe que SARS CoV tiene una similitud del 89% con el de SARS CoV-2, causante del COVID-19, lo cual no es perfecto, pero sí es un modelo válido para la búsqueda de terapias efectivas.

En un estudio in vitro publicado en el 2008 encontraron que los aceites de ENEBRO, PINO Y LAUREL tenían muy buena actividad contra SARS-CoV, con un adecuado margen de seguridad frente al regaliz (control).

Otro estudio publicado en el 2010 en la revista Virus Reserch , encontraron que los AEs servían como tratamiento de la Bronquitis Infecciosa Viral (BIV),¹² una entidad que es causada por un Coronavirus altamente contagioso, que infecta a las gallinas, infección de distribución mundial que causa pérdidas importantes para los avicultores por su elevada mortalidad.

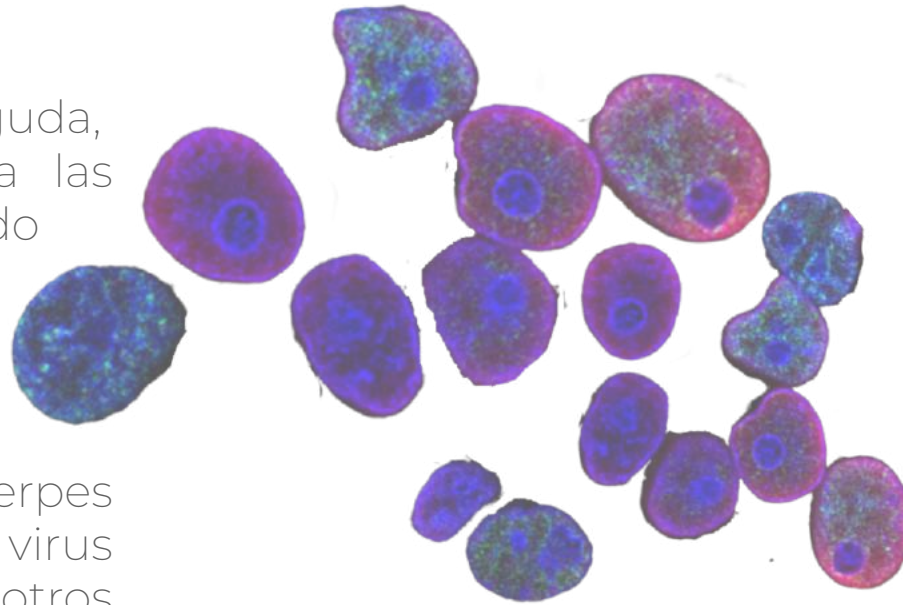
Las aves fueron tratadas con un disparo de un spray que tenía la mezcla de aceite esencial disminuyendo la mortalidad. Encontraron un mejor efecto virucida que antiviral. Es decir que la efectividad es menor cuando el virus ya se encuentra dentro de la célula

TIP: MI RECOMENDACIÓN ES QUE VALE PENA TENER ACEITES ESENCIALES EN NUESTRO BOTIQUIN, Y USARLOS EN GÁRGARAS Y/O INHALACION LUEGO DE CUALQUIER POTENCIAL EXPOSICION AL CONTAGIO, ASÍ COMO DE FORMA INTENSIVA ANTE EL INICIO DE SÍNTOMAS COMO TOS, MALESTAR, DOLOR DE GARGANTA, ESPECIALMENTE AHORA EN TEMPORADA DE PANDEMIA.

VIRUS CRÓNICOS

Algunos virus no solo causan una infección aguda, sino que integran su material genético a las células del portador y quedan en un estado latente, causando reactivaciones repetidas a lo largo de la vida, cada vez que la vigilancia inmunológica disminuye por alguna u otra causa.

Este es el caso de la familia de los virus del Herpes (Herpesviridae) que incluye obviamente a los virus del herpes tipo 1 y tipo 2, pero también a otros integrantes como Citomegalovirus y Epstein Barr Virus, que en algunas personas pueden causar muchos problemas. **El manejo de una infección viral crónica debe hacerse con el acompañamiento de un médico entrenado, capaz de descubrir las disfunciones ocultas que pueden estar perpetuando el ciclo.** Lo importante de comentar, es que los AEs pueden ser herramientas poderosas y seguras de utilizar en ese contexto



TIP: SI ESTAMOS COMBATIENDO UNA INFECCIÓN VIRAL CRÓNICA CON AES, ES CONVENIENTE HACERLE SEGUIMIENTO AL NIVEL DE ANTICUERPOS PARA EVALUAR LA EFICIENCIA DE LA INTERVENCIÓN. Y SI EL USO DE AES ES PROLONGADO ES RECOMENDABLE USAR MEZCLAS POR PERIODOS.

ACEITES ESENCIALES PARA PATOLOGIAS DIGESTIVAS

•COLON IRRITABLE.

No hay mucha evidencia científica de buena calidad sobre el beneficio de AEs en personas con síntomas de colon irritable. **Hemos hablado en artículos del blog, sobre las diferentes causas de Colon irritable y claramente si la causa de mis síntomas va más por el lado de alimentos que me inflaman, los aceites esenciales pueden no ser de mucha ayuda.**

En mi experiencia, los aceites esenciales en este contexto son usados más como antimicrobianos, ya que muchas de las personas con colon irritable tienen infecciones intestinales ocultas y crónicas a lo largo de años. El punto relevante a destacar aquí es que los AEs esenciales puros difícilmente llegarán al colon.

Si queremos combatir una infección intestinal evidente en materia fecal (por estudios coprológicos) debemos usar los aceites en cápsulas blandas y/o en enemas de aceites esenciales, que es otra forma de administrarlos válida y efectiva

•HELICOBACTER

Helicobacter Pylori es uno de los agentes infecciosos más difíciles de erradicar. Para muchos pacientes es frustrante completar cursos de múltiples antibióticos convencionales y al final de todo continuar con Helicobacter positivo en sus pruebas de control.



Una de las propiedades de Helicobacter es su capacidad de producir BIOFILM. Un cierto tipo de coraza, a partir de sustancias de desecho del mismo microorganismo, que tiene la capacidad de protegerlo de antibióticos y de mejorar su adherencia a la mucosa digestiva, lo que lo hace mucho más resistente al tratamiento.¹³ En ese sentido los AEs tienen un gran beneficio por tener propiedades Anti-Biofilm ¹⁴

TIPS

TIP: CUANDO QUEREMOS COMBATIR UNA INFECCIÓN INTESTINAL CRÓNICA, USAMOS ACEITES ESENCIALES JUNTO CON OTROS AGENTES ANTIMICROBIANOS QUE HAGAN UN EFECTO SINÉRGICO, PARA MEJORES RESULTADOS CLÍNICOS.

TIP: LES COMPARTIMOS LA RECETA PARA ENEMAS DE ACEITE ESENCIAL: CALENTAR AL BAÑO MARÍA 200ML DE ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN, ADICIONAR UNA PIZCA DE SAL Y MIEL.

DEJAR ENFRIAR A LA TEMPERATURA CORPORAL Y VERTER EN LA BOLSA PARA ENEMAS. JUSTO ANTES DE LA APLICACIÓN RECTAL, SE ADICIONAN ENTRE 10 A 15 GOTAS DE ACEITE ESENCIAL. MEZCLARLO BIEN Y APLICARLO VÍA RECTAL. SOSTENERLO POR 5 - 10 MINUTOS, Y EVACUAR.



TIP: AL IGUAL QUE PARA OTRAS INFECCIONES CRÓNICAS, EL USO DE AES PARA HELICOBACTER, DEBE ACOMPAÑARSE DE OTROS AGENTES ANTIMICROBIANOS PARA MEJORAR LOS ÍNDICES DE ERRADICACIÓN.

•TOMAR 2-3 GOTAS 2 VECES AL DÍA, JUNTO CON EL TRATAMIENTO CONVENCIONAL O NATURAL PARA HELICOBACTER MEJORA LAS TASAS DE ERRADICACIÓN.

¿QUÉ PLANTAS SON MÁS EFECTIVAS COMO ANTIMICROBIANOS?

Respuesta corta: **LO MEJOR ES UNA MEZCLA DE VARIOS ACEITES ESENCIALES**

TÉCNICAMENTE CUALQUIER PERSONA PUEDE UTILIZAR ACEITES ESENCIALES, EL ARTE ESTÁ EN SABER ESCOGER LA RUTA DE ADMINISTRACIÓN MÁS CONVENIENTE PARA CADA PERSONA Y SU CONDICIÓN, ASÍ COMO LA DOSIS APROPIADA Y LOS INTERVALOS DE ADMINISTRACIÓN.

Existen numerosas investigaciones “in vitro” con aceites esenciales o con sus principales ingredientes activos, demostrando una mayor o menor eficacia contra diferentes tipos de gérmenes patógenos. Uno podría limitarse a utilizar aceites esenciales por separado, pero teniendo en cuenta que la idea es que las personas puedan usar los aceites para protegerse de infecciones desde casa, mi recomendación es usar

mezclas con las 10 plantas con mejor efecto antimicrobiano que vamos a mencionar en seguida:

Tabla 3. Las 10 plantas con mejores efectos antimicrobianos.

Nombre Común	Nombre Científico
Tomillo	Thymus vulgaris
Orégano	Origanum vulgare
Eucalipto	Eucalyptus radiata
Lavanda	Lavandula hybrida
Árbol de Té	Melaleuca
Menta	Mentha piperita
Clavo	Eugenia caryophyllus
Canela	Cinnamomum zeylanicum
Romero	Rosmarianus officinalis
Toronjil	Melissa officinalis

NOTA: de un mismo nombre común pueden haber muchas variedades distintas con propiedades terapéuticas de alto valor.

CÓMO SE ADMINISTRAN ?



•ORAL

El uso oral de aceites esenciales es de cierta forma controversial, porque la sobredosificación puede conducir a toxicidad. Por ese motivo recomendamos que la toma de aceites esenciales sea guiada por un profesional con experiencia en aromaterapia.

EL USO ORAL DE ACEITES ESTA CONTRAINDICADO EN NIÑOS. Puede ocasionar convulsiones.

EN ADULTOS, ES PRUDENTE INICIAR EN DOSIS BAJAS

Dosis Bajas: Tomar 1 - 2 gotas 2 veces día, diluido en aceite de coco u otros aceites vehículo, o también se puede consumir puro.

Si la tolerancia oral es buena a dosis bajas, podemos aumentar gradualmente a una dosis de 3-5 gotas 3 veces día. **PUEDEN TOMARSE CON ESTÓMAGO VACIO** , pero sobre estómago lleno pueden ser mejor tolerados.

EL USO CONTINUO POR VIA ORAL DEBE LIMITARSE A 3 SEMANAS. Algunos componentes de los aceites esenciales (como el carvacrol) tiene una vida media superior a 10 horas, lo que hace que al cabo de 3 semanas tengamos niveles elevados en plasma de esa sustancia. **Una manera segura de evitar toxicidad por la administración oral en dosis altas, es hacer una pausa de una semana, cada 3 semanas de uso continuo**

•EN GÁRGARAS

Ventajas: tiene un efecto antimicrobiano directo en uno de los tejidos más afectados especialmente al comienzo de una infección. Lo ideal es comenzar las gárgaras lo más pronto posible al inicio de los síntomas.

Podemos iniciar con una o dos gotas puras o diluidas en aceite de coco, hacemos gárgaras por 30 segundos o 1 minuto y desechamos. Puede repetirse cada hora durante el primer día del cuadro, posteriormente 3 veces al día.

CÓMO SE ADMINISTRAN ?



•INHALADOS

Ventajas: los aceites esenciales inhalados disminuyen mucho las tasas de contagio especialmente en espacios cerrados, por lo que es una muy buena alternativa para el trabajo cuando tenemos

un compañero de oficina apestado .

Pueden usarse Difusores, Humidificadores, Pebeteros o pueden ser aplicados directamente en las manos. O agregando aceites esenciales a una mezcla que se administra por un nebulizador

**TRATÁNDOSE DEL MANEJO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS YO HE ENCONTRADO QUE LA FORMA MÁS POTENTE DE ENTREGAR ALTAS CONCENTRACIONES DE LOS VAPORES EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS SON:
INHALANDO LOS VAPORES DIRECTAMENTE DE UN RECIPIENTE CON AGUA MUY CALIENTE EN UN ESPACIO CERRADO.**

•USO TÓPICO

Existen muchas aplicaciones del uso tópico de aceites esenciales en condiciones de piel, como es el caso de herpes labial, infecciones leves, foliculitis o simplemente como una manera de modular la flora de la piel, que en algunos casos puede encontrarse muy alterada y ser la causa de infecciones recurrentes de piel. En esos casos es recomendable comenzar a usar los aceites esenciales diluidos en un aceite vehículo (y no puros), como puede ser el aceite de coco, oliva o ajonjolí, para evitar reacciones alérgicas. Las mezclas o diluciones de los aceites esenciales deben hacerse en frascos de vidrio ya que el plástico es destruido por los AEs puros.

•USO RECTAL O VAGINAL

Con aceites esenciales pueden prepararse supositorios de uso rectal, por ejemplo, para combatir parásitos intestinales, pueden realizarse enemas en base de aceite vehículo o pueden prepararse diluciones de uso intravaginal para el manejo de infecciones recurrentes (vaginitis o vaginosis)

¡CUIDADO! EN ESTOS CASOS ÚSALOS CON PRECAUCIÓN



•NIÑOS

Los niños pequeños deben recibir una dosificación muy cuidadosa de los AEs, y su uso oral debe ser **TOTALMENTE EVITADO** en niños menores de 7 años.

Existen numerosos reportes de efectos neurológicos adversos, cuadros de dificultad respiratoria y hasta convulsiones por una sobredosificación de aceites esenciales en niños pequeños.^{15 16}

TIP: EN NIÑOS PEQUEÑOS UTILIZAR MEZCLAS DILUIDAS PARA LA PIEL, Y EXPOSICIONES A LOS VAPORES DE LA RUTA INHALADA POR PERIODOS CORTOS. **NO DAR ACEITES ESENCIALES POR VIA ORAL A NIÑOS PEQUEÑOS.**

•ADULTOS MAYORES O POLIMEDICADOS

Este grupo de pacientes particularmente cuidadosos con el uso oral de aceites esenciales,

especialmente las primeras 2 semanas. Los AEs deben ser desintoxicados por el organismo, de la misma manera que las drogas farmacéuticas, por lo que una persona que se encuentre tomando 3 o mas medicamentos farmacéuticos debe incorporar el uso de AEs de manera gradual. Por ejemplo, iniciando con una gota de AE por día, y evaluando la tolerancia, aumentando lentamente la dosis.



•MUJERES EN EMBARAZO O LACTANCIA

Los AE tienen la capacidad de absorberse bien por cualquiera de las rutas de administración, por lo que su uso debe ser moderado y dirigido a resolver problemas específicos (no de manera preventiva). En embarazo y lactancia no deben tomarse AEs, únicamente pueden administrarse por vía inhalada y por vía tópica (aplicados en piel).

CONCLUSIONES

- Los AEs (aceites esenciales) deben hacer parte de nuestro botiquín por su facilidad en el uso, por que pueden combatir virus, hongos, bacterias y parásitos simultáneamente.

- Las diversas formas de administrarlos (inhalada, tópica, u oral) y su elevada penetración de las membranas celulares les permiten llegar a lugares difíciles o suministrarse directamente al sitio de la infección.

- Pueden (y deben) usarse lo más temprano posible en el curso de una infección. A veces sin necesidad de estar seguro de estar infectado uno puede practicarse unas gárgaras o unas inhalaciones con aceites, ya que no tienen ningún efecto adverso.

- Usar AEs puede ayudarnos a regular el equilibrio de nuestro microbioma (flora intestinal)

- Aun en el caso de requerir un tratamiento con fármacos antibióticos, los AEs potencian el efecto de antibióticos y disminuyen los riesgos de resistencia a los antibióticos.

- El uso oral de AEs debe hacerse bajo la asesoría de una persona entrenada en aromaterapia .Y siempre al comienzo es adecuado utilizarlos de manera gradual, para evaluar la tolerancia de cada persona, ya que un hecho real es que algunas personas son hipersensibles a los AEs.

FUENTE RECOMENDADA PARA LOS INTERESADOS:

• EVIDENCE-BASED ESSENTIAL OIL THERAPY. [HTTPS://WWW.AMAZON.COM/-/ES/DR-SCOTT-JOHNSON/DP/1512175056](https://www.amazon.com/-/es/dr-scott-johnson/dp/1512175056)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1** <http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2016/antibiotic-resistance-old-genes-new-problems/>
- 2** Jason A, et al. (2009) *Altern Med Rev* 2009;14(4):380-384
- 3** Thapa D, Losa R, Zweifel B, Wallace RJ. Sensitivity of pathogenic and commensal bacteria from the human colon to essential oils. *Microbiology*. 2012;158(Pt 11):2870–2877. doi:10.1099/mic.0.061127-0
- 4** Fraternali D, Flamini G, Ricci D. Essential oil composition and antimicrobial activity of *Angelica archangelica* L. (Apiaceae) roots. *Journal of Medicinal Food*. 2014 Sep;17(9):1043-1047. DOI: 10.1089/jmf.2013.0012.
- 5** Wendy T. Langeveld, et al. (2014) Synergy between essential oil components and antibiotics: a review, *Critical Reviews in Microbiology*, 40:1, 76-94, DOI: 10.3109/1040841X.2013.763219
- 6** Sherry, E., & Reynolds, M. (2004). Inhalational phytochemicals as possible treatment for pulmonary tuberculosis: Two case reports. *American Journal of Infection Control*, 32(6), 369-370.
- 7** Sadlon, A. E., & Lamson, D. W. (2010). Immune-modifying and antimicrobial effects of Eucalyptus oil and simple inhalation devices. *Alternative medicine review : a journal of clinical therapeutic*, 15(1), 33–47.
- 8** Kilina, A. V., & Kolesnikova, M. B. (2011). The Efficacy of the Application of Essential Oils for the Prevention of Acute Respiratory Diseases in Organized Groups of Children. *Vestnik otorinolaringologii*, (5), 51–54.
- 9** Zhou, P. et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature* 579, 270–273 (2020).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 10** Xu, J. et al. Systematic Comparison of Two Animal-to-Human Transmitted Human Coronaviruses: SARS-CoV-2 and SARS-CoV. *Viruses* 12, (2020)
- 11** Loizzo MR, et al. (2008) *Chem Biodivers.* 2008 Mar;5(3):461-70. doi: 10.1002/cbdv.200890045.
- 12** Jackwood MW, et al. (2010) Avian coronavirus infectious bronchitis virus susceptibility to botanical oleoresins and essential oils in vitro and in vivo. *Virus Res.* 2010 Apr;149(1):86-94. doi: 10.1016/j.virusres.2010.01.006. Epub 2010 Jan 21.
- 13** Hathroubi, S., Servetas, S. L., Windham, I., Merrell, D. S., & O ttemann, K. M. (2018). *Helicobacter pylori* Biofilm Formation and Its Potential Role in Pathogenesis. *Microbiology and molecular biology reviews : MMBR*, 82(2), e00001-18.
- 14** Kwieciński, J., Eick, S., & Wójcik, K. (2009). Effects of tea tree (*Melaleuca alternifolia*) oil on *Staphylococcus aureus* in biofilms and stationary growth phase. *International journal of antimicrobial agents*, 33(4), 343–347.
- 15** Tibballs J. (1995). Clinical effects and management of eucalyptus oil ingestion in infants and young children. *The Medical journal of Australia*, 163(4), 177–180.
- 16** Lachenmeier, D. W., & Walch, S. G. (2012). Epileptic seizures caused by accidental ingestion of sage (*Salvia officinalis* L.) oil in children: a rare, exceptional case or a threat to public health?. *Pediatric neurology*, 46(3), 201.

SOBRE EL AUTOR



DR. JUAN DAVID ARISTIZABAL VEGA

Medicina y Cirugía, Universidad del Valle, Cali – Colombia

Especialización en Medicina Funcional, Kresser Institute, (Kresser Institute ADAPT Framework Level One Course) – USA

Diplomado en Medicina Funcional y Naturopatía – Colombia

Diplomado en Medicina Integrativa y Homotoxicología,
Universidad del Bosque, Bogotá – Colombia

Inmersión Teórico-Práctica Medicina Integrativa – Clinica O'byrne,
Cali – Colombia