

**Título: Linimento de lavanda “*Lavándula officinalis Chaix*” para la rotura Fibrilar.
Riobamba 2021**

**Autoras: Ana Isa Defás Rizzo. Estudiante Tecnología en Naturopatía
Lic. Masherlyn Gavin Quishpe.MsC**

RESUMEN:

Este ensayo académico se realizó sobre la utilización de la Lavanda “*Lavándula officinalis Chaix*” en la rotura fibrilar y se respaldó por otros estudios, donde se encontró un gran y variado empleo de esta planta en la vida de los hombres, desde usos cosméticos, hasta su utilización de forma medicinal en distintos tipos de afecciones.

En el mundo moderno, los seres humanos han vuelto a mirar a la Naturopatía como una forma sana y beneficiosa para recuperar la salud, lo cual ha traído de vuelta una gran cantidad de plantas que por sus poderes curativos pueden ayudarnos en el proceso de salud-enfermedad para restablecer los daños adquiridos con el paso del tiempo.

Palabras claves: Lavanda “*Lavándula officinalis Chaix*”, rotura fibrilar, Naturopatía.

ABSTRACT:

This academic essay was carried out on the use of Lavender "*Lavándula officinalis Chaix*" in fibrillar rupture and was supported by other studies, where a great and varied use of this plant in the lives of men was found, from cosmetic uses, to its use medicinally in different types of conditions.

In the modern world, human beings have returned to look at Naturopathy as a healthy and beneficial way to recover health, which has brought back a large number of plants that, due to their healing powers, can help us in the health process. disease to restore the damage acquired over time.

Key words: Lavender "*Lavándula officinalis Chaix*", fibrillar rupture, Naturopathy

INTRODUCCIÓN

Nosotros como seres humanos vamos por la vida buscando alternativas factibles para sanar de manera más inocua sin ser tan invasivos con nuestro cuerpo para poder seguir sanos y con fuerza en nuestro día a día.

Hoy en día gracias a las investigaciones y comprobaciones de plantas, técnicas manuales, meridianos de curación gracias a años de estudios de la medicina tradicional china, efectos de los principios activo de plantas en la piel de todas estas terapias antes mencionadas y otras no mencionadas, por ende, una manera holística de tratarnos. Puedo dar a mencionar los efectos de la lavanda, positivos, que se desempeñan en la rotura fibrilar.

Por esta razón la lavanda o lavándula es muy utilizada desde la antigüedad como un producto de múltiples funciones.

Durante el Imperio Romano, los patricios y los ciudadanos distinguidos, añadían lavanda al agua de sus suntuosos baños. Su nombre procede del latín (lavar).

A las abejas también les gusta disfrutar de su exquisito aroma, con el néctar de sus flores fabrican una deliciosa miel. (1)

Por eso el tema de mi ensayo es dedicado a netamente la lavanda como ingrediente principal en el linimento. Para que un tratamiento pueda seguir un curso exitoso, además de un buen terapeuta, se necesita de agentes y productos efectivos con un buen principio activo comprobado. Como en este caso, también los productos de los cinco elementos, para ayudar a equilibrar estos Doshas, se utilizan según el contexto una larga y variada

terapéutica en la cual se recomienda una moderación (que siempre es buena), entre las técnicas usadas.

Entre las técnicas es una larga lista. La **digitopuntura, masaje, terapia manual, shiatsu,**

Hierbas, linimentos, pomadas, ungüentos.

Para de alguna manera llamar a aquellos empíricos que comenzaron de manera artesanal, ejercieron la medicina, la curiosidad y la observación ejercieron la mejora del conocimiento. Desde luego no tan solo el de los medicamentos o terapias sino también en la anatomía – inicialmente- y de la fisiología.

Estas fueron sacando de cierto marasmo el arte de curar, que poco a poco se tornó a Ciencia e investigación de las plantas, con esto podíamos llegar al punto de elaborar un producto netamente con productos que se encontraban en la tierra.

La flor de lavanda.

Es originaria del Norte de África y el mediterráneo. No es tan solo adorna mental o físicamente estética, tiene múltiples propiedades y cualidades

Civilizaciones como los:

- **Egipcios.**
- **Árabes**
- **Fenicios**

Usaron la lavanda en rituales funerarios, como momificaciones y en la creación de perfumes.

- **Griegos**
- **Persas**
- **Romanos**

Para purificar su piel la añadían a sus baños de día a día.

Historia de personas utilizando la lavanda.

- ✓ **Farmacopea Romana:** se conoció a la lavanda por sus usos en el agua para ducharse, para perfumar la ropa de cama, como tranquilizante.

En el baño lo usaban por sus cualidades sanadoras y antisépticas. Para repeler insectos.

- ✓ **Los egipcios:** usaban la lavanda como ingredientes en incienso y perfumes.
- ✓ La **Reina Isabel** Usaba como té para aliviar sus frecuentes migrañas.
- ✓ **Científico Frances** después de una explosión de laboratorio que quemó gravemente el brazo de él llamado René Gattefosse, el primero en documentar los efectos positivos de la lavanda, para promover los efectos de la regeneración de los tejidos.
- ✓ Las flores secas perfuman la ropa y ahuyentan a las polillas, se puede colocar pequeñas flores dentro de bolsillos de ropa.

La alquimia

Aun así, con errores es un paso adelante, aparecen pioneros listados de hierbas medicinales y se respeta la mejora el conocimiento de la antigüedad clásica, se introduce los jarabes, el alcohol, terapias y droga, este nombre se le da a los medicamentos.

Los territorios de Islam, pasa el arte de curar (“ Ars Medica”).

La medicina vá de la mano con las terapias, se conservan en la edad media, a través de copistas y cultivadores en los jardines botánicos, monjes.

Hasta que en el siglo 12 en el alto Montevideo aparecen 2 textos fundamentales, de farmacología (Antidotarium), de la escuela de Salerno. Redactado por Nicolás Prepósito, y el Macer Floridus , Poema de 2.200 versos sobre las virtudes de las plantas.

Llega el Renacimiento y Vesalio, Leonardo, Paré y otros anatomistas y Fisiólogos, muestran una nueva visión. De América viene el: **tabaco, coca, quina.**

El Panvitalismo

Considera que la voluntad de Dios al crear al mundo es la que este sea un organismo vivo: lo inanimado, vive. No es una máquina; La exactitud matemática va cediendo a la presente “Complejidad y Caos”. Paracelso y Van Helmont son los médicos que van con está particular forma visionaría del mundo.

Gobierno técnico del universo y conocimiento del científico del universo del hombre de la enfermedad de la terapéutica. Sus seguidores consideran que lo que le pasa al ser vivo es el resultado de reacciones químicas; son los iatroquímicos.

Habría un animismo el cuerpo no es sólo materia, no es sólo física y química, hay un alma estrechamente interrelacionada con el cuerpo e influye en la salud y la enfermedad. (2)

El Empirismo

Por su lado sostiene que las nuevas realidades encontradas de manera fortuita o planeada, no se deben interpretar sobre la base rígida de una teoría previa. Hay empirismo en la anatomía en la fisiología y en la patología. (3)

Historia de procesos de curación con plantas

Se cuenta la anécdota de nuestro héroe el emperador rojo, quien preocupado por la salud de sus miembros de la corte se estaban volviendo seniles, se asomó a su ventana y escuchó una voz que susurraba: "El árbol que ahora ves restaurará las mentes de tus amigos y parientes". Así que dio instrucciones a sus ayudantes para que prepararan un brebaje con dichas hojas, sirviendo té varias veces al día, por algunas semanas, observando mucho como estas personas al pasar de los días iban recuperando mucho de su memoria.

Sobre este árbol es importante anotar que aún existía en el periodo Triásico y en el Jurásico. Incrementándose en el Cretáceo.

Desapareció por los cataclismos que hubo en las épocas. Pero los monjes budistas lo habían conservado como sagrado y plantado en los jardines del palacio y templos de meditación.

La medicina tradicional, hierbas, terapias, fueron a lo largo sustrayéndose de grandes libros los estudios de empíricos como La-o Tse . Confucio.

En las Dinastías Chinas llegó el arsenal terapéutico, llegó a reunir hasta dos mil remedios y dieciséis mil fórmulas.

Se clasificaban como hierbas, árboles, insectos, piedras y granos. Entre los minerales estaban los mercuriales. Como los Calomelanos, usados posteriormente para el tratamiento de las enfermedades venéreas. (4)

Desarrollo

El linimento como tal es un producto que mezcla (emulsión) extracto de plantas medicinales con aceite i/o alcohol, este es de una consistencia blanda cuando ya se procede a realizar el producto.

Este se aplica sobre la piel acompañado de un masaje o terapia manual, las sustancias activas penetran en el tejido profundo, haciendo efecto como tal cuando entra en el cuerpo por el calor que se genera en la zona.

Estos linimentos se utilizan para afecciones reumáticas y musculares.

En farmacología el linimento se denomina a la preparación menos espesa que el ungüento, en la cual entran como base de aceites y bálsamos y se aplica exteriormente en fricciones.

Cómo tal el hombre desde la prehistoria ha luchado contra caníbales y depredadores animales, como tal llegaron a un punto de estar heridos comieron un sin número de cosas que hasta los pudieron envenenar sus cuerpos, muchos cambios de temperaturas sus cuerpos sufriendo como tal, fueron estos experimentando con agentes y plantas empezaron a tener sensaciones de curar sus cuerpos, algo de intuición y experimentación el querer estar mejor y avanzar en sus días de fuertes tormentas. Estos experimentaron con agentes calor con el fuego como hemos escuchado en historias, y frío por las fuertes tormentas que tenían que soportar. Por ende, estudio va dirigida al Linimento. Efecto de estos principios activos en combinación se da la sensación y la acción del frío que se produce por la combinación de productos que son:

Materiales a utilizar para elaboración de Linimento.

- 1) La alcoholatura
- 2) Aceite para uso externo
- 3) Lavanda

Procedimiento

Cabe recalcar que, para obtener el Linimento, se debe realizar primero 2 procedimientos, con diferente sustancia, una es la:

Alcoholatura.

Aceite de uso externo.

1. **LA ALCOHOLATURA:** Esta consiste en tinturas que se preparan con plantas frescas. Para ser más específica es una preparación resultante de la acción

disolvente del alcohol sobre plantas frescas que a las que la desecación podría privar parcial o totalmente su acción terapéutica se utiliza alcohol al 70%. Le agregamos lavanda a la alcoholatura, dejamos por 15 a 30 días.

2. **ACEITE PARA USO EXTERNO:** Para extraer los principios activos de la planta tinturada en este caso la **Lavanda** se deja en aceite de oliva de almendras o de girasol durante un periodo de 8 a 20 días (entre más días y no le dé la luz el producto será mucho mejor). Luego se filtra con un lienzo o paño limpio, se exprime, y el aceite se conserva herméticamente tapado.

3. **Combinación para el proceso:** Los productos ya listos con su etapa de maceración ya cumplidas procedemos a colocar 80% del **Aceite para uso externo** y 20% de **La Alcoholatura**.

4. **Embazado:** Este debe de ser en un frasco plástico de polietileno oscuro que no entre la luz no solar, o puede ser de vidrio, pero igualmente oscuro. (5)

Tipos de linimentos.

Sedante y equilibradora: Del sistema nervioso central y vegetativo.

Se recomienda en casos de nerviosismo.

Antirreumática y antiinflamatorio: Aplicada externamente, el agua del aceite, o la esencia de lavanda son muy efectivas para calmar dolores reumáticos , ya sean de origen articular o muscular: dolores artrósicos de cuello o de espalda , artritis gotosa, tortícolis, lumbagos, ciáticas etc.

Resulta de gran utilidad después de luxaciones esguinces, contusiones y distensiones musculares (tirones y agujetas).

Digestiva: Tiene una acción antiespasmódica y algo algo carminativa anti flatulenta, sobre el conducto digestivo, a la vez es aperitiva y facilitadora de la digestión. Debido a que la esencia tiene también efecto antiséptico, da muy buenos resultados en casos de colitis (inflamación del intestino grueso), especialmente cuando hay fermentación pútrida con descomposición de las heces, y gases muy malolientes.

Antiséptica y cicatrizante: La infusión de lavanda se emplea para lavar úlceras y heridas infectadas, que ayuda a que curen rápidamente.

Sedante: El simple hecho de aspirar el aroma de la lavanda, ejerce una suave, pero efectiva acción sedante sobre el sistema nervioso central. Es muy recomendable para niños hiperactivos o que duermen mal.

Balsámica: La esencia se emplea en inhalaciones o vahos para acelerar la curación de laringitis, traqueítis, bronquitis, catarrros bronquiales y resfriados. (6)

Antinflamatoria y Regeneradora

El linimento es dirigido para la Rotura fibrilar y contracturas musculares.

Rotura Fibrilar

Como su nombre lo indica son roturas del tejido muscular de mayor o menor extensión.

Dependiendo de la gravedad del músculo al que afectan.

Suelen relacionarse con cada movimiento que más frecuente en cada práctica deportiva determinada. También se asimilan, coloquialmente a los llamados tirones musculares.

Sintomatología: Se caracteriza por la aparición de dolor repentino agudo o intenso, remedando a una puñalada y localizado en un punto en concreto. Desde el momento que se produce resulta muy doloroso, soliendo impedir movimiento en el musculo afectado.

Causas: Las causas más comunes.

- Son contracciones violentas, del músculo, o estirones súbitos y bruscos.
- También puede ser cuando se somete a este a una carga excesiva cuando está fatigado o no se ha calentado lo suficiente.
- Los músculos que han sufrido recientemente lesiones de cualquier tipo, que aún no están curadas del todo. Tienen bastantes posibilidades de sufrir una rotura.
- Causas externas, como golpes caídos, también puede originar esta lesión.
- Cuando se suda mucho los músculos vas perdiendo elasticidad al deshidratarse, por lo que aumentan las probabilidades de sufrir un tirón.

Recomendaciones si se tiene una rotura.

- Se debe aplicar hielo o compresas frías sobre la zona adolorida durante unos 10 o 15 minutos.
- Y aplicar el linimento de lavanda, este tiene propiedades antiinflamatorias Antiséptica y cicatrizante.

Reacción en las personas.

La lavanda a nivel emocional es un buen aroma para tranquilizar el sistema nervioso calmando la ansiedad es sedante gracias a sus principios activos linalol.

Propiedades e indicaciones: Las sumidades floridas y las hojas de la lavanda son muy ricas (1%-5%) en un aceite esencial volátil de composición muy compleja, formada por diversos alcoholes terpénicos y sus ésteres. El más importante de ellos es el **LINALOL**.

Esta esencia es la responsable de sus variadas propiedades, que son las siguientes.

Efectos

Sedante y equilibradora del sistema nervioso y vegetativo, se recomienda en casos de rotura y contractura. (7)

Modo de aplicación.

La aplicación del producto se realiza en las mañanas después del baño, con frotos suaves. En las tardes en horario de mucho trabajo, de igual manera se frota suavemente en la zona de la inflamación o de la rotura fibrilar si es que hay una terapia que se siga. En las noches al momento de estar de igual forma duchados, y ya acostados, con frotos suaves, para calentar un poco la zona y dejar reposar el contenido.

Horas de aplicación.

Mañana, Tarde y Noche.

Beneficios.

- Refresca
- Libera de cortisol la zona que se aplique.
- Para esguinces.
- Relajante

Mejoras a lo largo de la terapia.

- ✓ En las contracturas musculares se nota una gran mejoría a corde van pasando los días con el producto se nota más vascularización por ende el músculo tiene una aceptación y mejora en la recuperación del deportista.
- ✓ Para lesiones que llevan mucho tiempo sin ser tratadas se ve un efecto muy positivo en la regeneración de tejidos.
- ✓ En Roturas fibrilares, la rotura de los tejidos de los músculos por sobre esforzar con peso o movimientos a los músculos. El producto ayuda a que cualquier terapia sea más eficaz.

CONCLUSIÓN

La aplicación de Linimento de lavanda produce efectos positivos en la recuperación muscular, en la Rotura fibrilar es algo maravilloso como podemos ir observando a lo largo de la aplicación del producto, los músculos se van mejorando gracias al linalol que lo contiene la lavanda y al efecto refrescante del alcohol y el aceite esencial que en combinación hacen un producto suave para usar a diario o en una buena terapia, puedo decir que se obtendrá una mejoría rápida y efectiva para nuestros músculos y contracturas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cirujía. JDPRDemy. Enciclopedia de las plantas medicinales, biblioteca, educación y salud. Primera ed. Safeliz , editor. Madrid: Editorial Safeliz; 1995.
2. Schonholz JD. Monografias.com. [Online]. [cited 2021 05 19. Available from: <https://www.monografias.com/trabajos909/racionalidad-moderna/racionalidad-moderna.shtml#:~:text=formas%20del%20biopoder-,Panvitalismo%2C%20panmecanicismo%2C%20dualismo,la%20interpretaci%C3%B3n%20humana%20del%20ser.&text=Este%20dualismo%20dej%C3%B3%20tras%20>%.
%.
3. Wikipedia Cd. Wikipedia.com. [Online].; 2021 [cited 2021 06 11. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Empirismo>.
4. Roca AJANdM. Encolombia.com. [Online].; 2021 [cited 2021 06 11. Available from: <https://encolombia.com/libreria-digital/lmedicina/hmedica/historiamedica-sheng/>.
5. Reader's Digest. Health and healing the natural way. In Editors RD, editor. Nature's Medicine Chest. Londres: Reader's Digest; 1997.
6. Baudoux D. Aromaterapia, El Arte de Curar con Aceites Esenciales. In Baudoux D. Aromaterapia, El Arte de Curar con Aceites Esenciales.: Ediciones Amyris; 2008.
7. Roger JDP. Enciclopedia de las plantas medicinales. In Safeliz , editor. Enciclopedia de las plantas medicinales. Madrid: Safeliz; 1999.

GLOSARIO

Clasificación de los linimentos:

- ✚ **Antiasmáticos:** Para aliviar los síntomas del asma.
- ✚ **Antidiabéticas:** Ayudan a regular la producción de insulina.
- ✚ **Anti diaforéticas:** Inhiben la sudoración excesiva.
- ✚ **Anti escleróticas:** Ayudan a la mejora de la arterioesclerosis reduciendo el colesterol en sangre.
- ✚ **Antiflogísticas:** En heridas abiertas, en contusiones y desgarros musculares ayudan a la regeneración celular, produciendo un efecto antiinflamatorio.
- ✚ **Antihelminticas:** Elimina las lombrices intestinales.
- ✚ **Antiperistálticas:** Reducen el peristaltismo intestinal.
- ✚ **Antitusígenas:** Calman la tos al mismo tiempo al mismo tiempo que producen la expectoración o eliminación de mucosas.
- ✚ **Astringentes:** Usadas como antiinflamatorio de vías respiratorias consiguiendo una reducción en la aparición de las mucosas facilitando al mismo tiempo la eliminación de las existentes.
- ✚ **Aromáticas:** Producen efectos anti infecciosos además de usarse para aromatizar algunas comidas.
- ✚ **Calmantes:** Influyen sobre el sistema nervioso central produciendo un efecto relajante.
- ✚ **Cardiotónicas:** Aceleran el ritmo cardiaco, por lo que hay que tener cuidado con la utilización de estas plantas con estas propiedades.

📌 **Carminativas:** Relajan el sistema de eliminación de desechos influenciando directamente a los intestinos, favoreciendo a la eliminación de gases.

📌 **Colagogas:** Ayudan en la producción de bilis en el hígado y a evacuarlas de la vesícula biliar, produciendo un efecto anti-inflamatorio y anti-infeccioso.

📌 **Lavanda**

- La lavándula officinalis Chaix, Lavandula vera D.C.
- Sinonimia hispánica: Lavándula hembra, esplieglo, espigolina,, alhucema; Cat.: espígol, espígol femella, lavanda, espic; Eusk.: izpiliku; Gal.: cantroso,alfacema; Fr: lavande; Ing.: Lavander; Al.:Lavandel.
- Hábitat: Terrenos calcaréos, secos y soleados del sur de Europa.
- Se cultiva en Europa y América por su esencia.
- Descripción: Subarbusto de base leñosa de las familias de las Labiadas, que alcanza de 15 a 60 cm de altura. Sus hojas son de color verdegrisáceo, estrechas y alargadas. Sus flores son de color azul, Pequeñas, y dispuestas en una espiga terminal.
- Partes utilizadas: sobre todo las sumidades floridas, y también las hojas.