



# SOLUCIONES ESENCIALES

PRANARÖM

nº5 Primavera-Verano 2016

## al habla

Miguel Martín Almendros



Pediatra y especialista en medicina natural

*“Faltan enfoques preventivos que salven la sanidad pública”*

## salud esencial

El poder antibacteriano de los Aceites Esenciales

## peque soluciones

Los cólicos del lactante

## salud mujer

Patología venosa y Aromaterapia

## de temporada

Artritis y dolores musculares  
Ansiedad  
Irritaciones cutáneas



## fichas coleccionables:

Aceites Esenciales de Ylang-ylang, Manzanilla romana, Ciprés y AM de Zanahoria



Ylang-ylang





4



10



14



22



24



<b>editorial</b> .....	3
<b>al habla</b> .....	4
<i>Miguel Martín Almendros, pediatra y especialista en medicina natural</i>	
<b>salud esencial</b> .....	10
<i>Aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (II)</i>	
<b>peque soluciones</b> .....	14
<i>Cólicos del lactante</i>	
<b>fichas coleccionables</b> .....	17
<i>Ylang-Ylang</i>	
<i>AM Zanahoria</i>	
<i>Manzanilla romana</i>	
<i>Ciprés</i>	
<b>de temporada</b> .....	22
<i>Ayudando en zonas desfavorecidas del planeta</i>	
<i>Artritis, cómo tratarla con Aceites Esenciales</i>	
<i>Dolores articulares y musculares</i>	
<i>Ansiedad, yendo más allá de los síntomas</i>	
<i>Irritaciones cutáneas</i>	
<b>salud mujer</b> .....	32
<i>Patología venosa y Aromaterapia</i>	
<b>salud en casa</b> .....	34
<i>Cómo librarse de las hemorroides</i>	

fichas coleccionables



nº 5

**SOLUCIONES ESENCIALES**

**Dirección editorial**

**Director Comercial:**  
Germán Pujol

**Responsable Formación:**  
Alfredo Fdez. Quevedo

**Coordinación:**  
Alicia Miguel

**PRANAROM España, S.L.**  
Oriente, 78-84, 4º Local 5º  
08172 Sant Cugat del Vallés (Barcelona)  
Tel. 93 674 84 25  
www.pranarom.com  
www.solucionesesenciales.com

**Agradecimientos a nuestros colaboradores:**  
D. Baudoux; A. Vanhollenbeke; T. Molina Moreno; F. Roy Hermosilla; A. Cortada Sindreu; P. Bello Pigem; L. Fernández Pérez; X. Miró Bedós; I. Guill Herrero; J.B. Peris Martínez; J.B. Peris Gisbert; C. Badia Salvador

**Producción**

**Comunica Sotto Voce, S.L.**  
Pl. Can Boixadera, Local D. Superior  
Ctra. de la Roca a Cardedeu, km. 3,2  
08440 Cardedeu (Barcelona)  
Tel. 93 871 35 10  
info@comunicasottovoce.com  
Impresión: Litografía Rosés, S.A.  
Depósito Legal: B 7142-2014



## Continuando con el proyecto

a

quí estamos otra vez! Y ya van cinco ediciones de nuestra amada revista. En ella podrás ver algunos cambios, que buscan

la mejora y el seguir la línea de estilo de nuestro también querido e interesante blog: [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com).

En esta nueva edición, primavera-verano 2016, la revista vuelve a contar con numerosas secciones. En *Al* habla, por ejemplo, tienes una maravillosa entrevista al Dr. Miguel Ángel Martín Almendros en la que comenta temas realmente interesantes y donde enfoca la atención sobre la problemática de la bacteria cada día más resistente, *Helicobacter pylori*. En *Peque Soluciones* tienes un artículo de pediatría que seguro llamará la atención de los recientes padres; No dejes de leer el excelente artículo de Dominique Baudoux, farmacéutico, presidente e impulsor de Pranarôm y fundador del Collège International d'Aromathérapie. En *Peque Soluciones* Dominique Baudoux, junto a otros muchos temas fundamentales para esta temporada primavera-verano, época que llega tras un invierno extraño en muchas partes de la península. Así entonces podrás encontrar comentarios y artículos sobre cuestio-

nes como: ansiedad, artritis, circulación y hemorroides, entre muchos problemas que suelen sobrevenir de manera más común en estos próximos meses.

Por otro lado, no quería perder la oportunidad para, desde estas líneas, dar las gracias y despedirme profesionalmente de nuestro exdirector en España, **Roberto Pierobon**.

Pieza básica y fundamental en el gran desarrollo obtenido por Pranarôm en nuestro país, hablo en nombre del equipo de Pranarôm España y no me equivoco si digo que todos lo echaremos de menos en nuestro día a día, y que siempre le estaremos agradecidos por su dedicación y desempeño en el trabajo de dar a conocer la Aromaterapia Científica en un territorio con pocos o nulos conocimientos sobre esta terapia tan eficaz, activa y natural. Ha sido un orgullo trabajar a su lado.

Por todo esto, y en nombre de todos, ¡GRACIAS! Intentaré coger su testigo y con la ayuda de nuestro equipo, hacerlo avanzar con la misma fuerza y ganas.

Merci beacoup chef!!

Y también dar las gracias a I@s lector@s por leerme; son nuestra motivación e ilusión. 🍀



Roberto Pierobon



Germán Pujol.  
Director comercial

Pranarôm España

*“Falta un consenso entre la medicina convencional y la*

# Miguel Martín Almendros

**Pediatra y especialista en medicina natural**

*Coordinador Nacional del Grupo de Trabajo de Fitoterapia de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)*

**“Si la medicina convencional y la Aromaterapia pretenden sanar, no deberían ser terapias excluyentes”. Así piensa el Dr. Miguel Martín Almendros, pediatra y especialista en medicina natural. Aboga por una medicina más humana, global y respetuosa con el paciente, y le encantaría un escenario en el que las administraciones invirtieran más en prevención y en el que las facultades de medicina impartieran asignaturas sobre fitoterapia y aromaterapia para que no hubiera tanto recelo posterior entre el colectivo sanitario.**

**e** s una persona muy ocupada, pero su aspecto no refleja cansancio. ¿Tanto volumen de trabajo estimula el sistema inmunitario y procura una buena salud?

No precisamente. El exceso de trabajo va en dirección contraria, genera estrés e inmunosupresión. Lo que me mantiene así es el gusto por la actividad que desempeño, la vocación por ayudar a las personas con problemas de salud a superarlos. Aunque sea trabajo no lo interpreto como tal, sino como una actividad que me reconforta y me hace crecer. De ahí la sensación plétórica que desprendo en el día a día.

**¿Qué le hizo decidir hacerse médico?**  
Comencé a estudiar medicina de forma accidental, pero conforme iba avanzando en los estudios des-

cubrí mi pasión por ella y entendí lo que es una vocación, de forma que al acabar los estudios acabé siendo un apasionado de la medicina, del cuerpo humano, de su funcionamiento y de la posibilidad de hacer entender y superar a los pacientes sus patologías.

**Usted trabaja en un centro de salud así como en una clínica privada. ¿Cómo vive su práctica diaria en estos dos centros?**

Es muy diferente aunque sea la misma actividad. Es un doble trabajo; por la mañana gestiono una consulta de pediatría en Albuñol y La Rábida, y por la tarde una consulta de medicina integrativa en Motril (C. Médico Naturalia <http://centromediconaturalia.com>). El tiempo es limitado y me supone dedicación completa a la medicina, pero se lleva bien porque no lo considero

# Aromaterapia”

## **Antibióticos y resistencias**

*España se encuentra entre los países europeos de mayor consumo de antibióticos y, como consecuencia, de mayor porcentaje de cepas bacterianas resistentes.*

### **¿Es la aromaterapia una herramienta para la resolución del problema?**

*Así es, en España se abusa de los antibióticos de forma innecesaria y así se generan resistencias. Eso disminuye el arsenal terapéutico frente a infecciones. Por este motivo cada vez hay más resistencias y la investigación para encontrar nuevos antibióticos está dando muy pocos resultados. La aromaterapia puede ser un complemento interesante para luchar contra la resistencia a antibióticos porque no las generan (o al menos no lo han hecho hasta la fecha) y su uso, teniendo la eficacia antibacteriana que tiene, va a evitar usar antibióticos de síntesis, con lo que evitaremos resistencias.*

**¿Cómo conseguir un cambio de actitud de la población con respecto al uso indiscrimina->>>**

trabajo, es una afición, una forma de disfrutar en la vida haciendo algo que te gusta. Pero bien es cierto que todo tiene su límite...

### **El encuentro médico-paciente es un momento central de la práctica médica. ¿Es igual esta atención en un sistema y en otro?**

No tienen nada que ver. En el sistema público estamos condenados a pasar una consulta en cinco minutos, por lo que apenas hay tiempo de explorar a una persona y se pierde mucha calidad en la relación médico-paciente. En la consulta privada el paciente tiene el tiempo que necesita. De promedio, por ejemplo, la primera visita en la cual he de conocer al paciente, antecedentes, exploraciones..., dura mínimo una hora. En ese tiempo hay una buena interacción médico-paciente que te ayuda a tener un correcto diagnóstico posibilitando un tratamiento causal del problema consultado.

### **¿El tipo de paciente y las dolencias son similares en los dos centros o nota diferencias entre uno y otro?**

Básicamente las patologías consultadas son las mismas. Lo que marca la diferencia es el tipo de paciente. A la consulta privada acude un paciente con cierto nivel cultural, que busca la medicina natural y es consciente de la importancia del enfoque de la medicina integrativa, global, que valora el estado emocional, antecedente, interacción orgánica... También acude otro tipo de paciente que está harto de que en el sistema público no le solucione

el problema por darle tratamientos sintomáticos, al que le han hablado de esta opción y acude como alternativa.

### **¿La situación socioeconómica actual ha inclinado la atención primaria hacia más medicación, más antibióticos, o invita a un manejo de las patologías desde la prevención?**

Con los problemas de financiación de la sanidad pública, debería hacerse un enfoque más preventivo, pues a la larga el sistema público sanitario ahorraría dinero, pero estamos en una dinámica diabólica de tratamiento sintomático de la patología y sin tiempo de hacer enfoques preventivos. Hay algunos programas que han avanzado como el de la obesidad infantil (el PIOBIN de la Comunidad Autónoma Andaluza, del cual soy responsable en mi zona), pero son muy puntuales. Como la realización de programas preventivos requiere inversión económica inicial sin rendimiento a corto plazo, los políticos de turno no se animan a sondear esta vía, que es la que puede salvar la sanidad pública.

### **¿Cómo llegar a una atención primaria de calidad?**

En primer lugar los médicos tenemos que tener tiempo para atender a nuestros pacientes. Hay una plataforma de médicos de atención primaria que lucha por conseguir de la administración consultas de 10 minutos, que es poco tiempo, pero nos permite más interacción médico-paciente y poder valorar las causas de la patolo-

gía. Pero claro, eso pasa por disminuir los cupos de los médicos de atención primaria, aumentando la plantilla, es decir, invirtiendo dinero en atención primaria. Aumentar la dotación económica es algo que ninguna administración, por el momento, está dispuesta a realizar.

### ¿Qué le hizo interesarse en la aromaterapia?

Desde que comencé mi andadura como médico he estado interesado en la fitoterapia como una opción terapéutica eficaz y con muchos menos efectos secundarios que la medicina de síntesis y muchas menos interacciones. Y en esa singladura por la fitoterapia está la aromaterapia, disciplina con gran potencial terapéutico y poca iatrogenia si se administra con conocimientos y cordura.

### ¿Hace falta un consenso entre medicina convencional y aromaterapia en las consultas?

Sí que es necesario, pues la aromaterapia llega a muchísimas patologías y ayudaría a solventar problemas a los que no llega la medicina convencional, sobre todo los de corte funcional. Esto pasa por que el médico de primaria tenga unos conocimientos mínimos en aromaterapia y una mínima práctica que le reafirme todos los conocimientos teóricos y le dé confianza en ella.

Las dos prácticas terapéuticas tienen como objeto ayudar a que el paciente sane y son complementarias y coadyuvantes entre sí, no excluyentes.

### ¿Recurre a menudo a la prescripción aromática en sus consultas?

#### ¿Qué caso le ha sorprendido más?

Siempre tiendo a prescribir fitoterapia y aromaterapia en las consultas. Y más en la de atención primaria porque llevo pediatría, con pacientes delicados y muy sensibles a complicaciones con la medicación convencional. Trato, como primera opción, de ofrecer un consejo natural y suele ser suficiente para ayudar a que el niño sane.

Casos tengo muchos, desde la solución del cólico del lactante hasta casos de hiperactividad. Todos documentados en la historia clínica, y avalados por la satisfacción de los progenitores del niño.

### ¿Cómo benefician los Aceites Esenciales (AE) a los pacientes? ¿En caso de patologías crónicas cuáles son sus ventajas?

El beneficio es grande pues el campo de acción es muy amplio, abarca todas las patologías y tiene variadas formas de administración, dependiendo del requerimiento de la patología o de la particularidad del paciente.

Al tratar patología crónica tenemos la ventaja de poder usar aromaterapia largo tiempo sin los efectos secundarios que se derivan del uso prolongado de los fármacos de síntesis.

### ¿Qué es la Aromaterapia para usted?

#### ¿Un mito o una evidencia científica?

Una evidencia científica, sin lugar a dudas. Y una demostración práctica es, en el día a día, su eficacia.

### >>> do de antibióticos?

Con educación, no hay otra forma. Educación y concienciación. Hay que hacer ver a la población que todo proceso febril no es susceptible de antibiótico porque la mayor parte de las infecciones son víricas, y ante eso no hay antibiótico que valga. Eso disminuirá la demanda al médico por parte del paciente de antibióticos.

**Cada vez más enfermedades digestivas comunes son tratadas en el ámbito de la atención primaria con IBP (Inhibidores de la Bomba de Protones, como el Omeprazol) y antibióticos. ¿Hay un riesgo de resistencia por parte de la bacteria hacia los antibióticos habitualmente utilizados en las terapias que pretenden erradicarlas?**

*Sí que hay riesgo. De hecho la respuesta inicial de Helicobacter pylori a la triple terapia (Omeprazol, Claritromicina y Amoxicilina) era mejor al principio pero, conforme han surgido resistencias, nos ha obligado a buscar otra alternativa, como una cuádruple terapia, más fuerte, más intensa y con más efectos secundarios. Y aun así*

no hay un porcentaje de erradicación total. Cada vez se hará *Helicobacter pylori* más resistente a esta terapia cuádruple y nos veremos abocados a “inventar” otras opciones terapéuticas.

### **¿Es la aromaterapia una alternativa natural a los antibióticos?**

*Sí, lo es. Lo que ocurre es que aún no se conoce en el colectivo médico y hay mucho recelo. La falta de práctica causa en muchos médicos miedo a no obtener los resultados bactericidas y que progrese la infección.*

### **¿Cuáles son las ventajas de sustituir un tratamiento antibiótico convencional por un antibiótico natural?**

*En primer lugar la ausencia de resistencias conocidas. En segundo lugar su gran eficacia y la ausencia de efectos secundarios e interacciones si se usa como se debe. Por último es necesario indicar que un Aceite Esencial, al poseer más de un principio activo, tiene otros efectos terapéuticos además del antibiótico, como propiedades digestivas, sedantes, etc. Sabiendo usar los aceites puedes “matar dos pájaros de un tiro” personalizando el tratamiento.*



### **La Aromaterapia no se estudia todavía en las facultades de medicina ¿Existe una carencia de formación que debería subsanarse?**

Por supuesto. Sería precisamente el momento idóneo para impartir estos conocimientos con el objetivo de que el estudiante salga de la facultad con esta opción terapéutica. Estos conocimientos le ayudarían mucho, sobre todo en la patología funcional, que es la que más frecuente en atención primaria. Y quien dice la aromaterapia también dice la fitoterapia. Nosotros, desde el grupo de trabajo de Fitoterapia, intentamos extender esta opción terapéutica a nuestros compañeros de primaria, ya formados en medicina, pero vemos muchas reservas y miedos. Esto quedaría subsanado si en la formación universitaria esta disciplina terapéutica se ofertase como una asignatura.

### **Integra la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). ¿Qué prioridades tiene esta sociedad?**

La SEMERGEN es una sociedad científica y su objetivo es ser una plataforma para la investigación y para la formación entre los médicos de Atención Primaria.

### **Es Coordinador Nacional del Grupo de Trabajo de Fitoterapia de la SEMERGEN. ¿Qué objetivos tienen?**

Este grupo de trabajo tiene la función de formarnos para formar. De que los médicos que lo constituimos nos preparemos en todas las facetas de la de la fitoterapia para formar a otros compañeros que estén interesados en la misma y busquen otra opción terapéutica en el día a día. A nivel personal pretendo dar a conocer a mis compañeros mi gran pasión con aval científico y resultados tangibles.

### **¿Cuáles son las herramientas de SEMERGEN para hacer evolucionar el sistema de salud actual?**

Fundamentalmente la formación. Tenemos 50 grupos de trabajo, cada uno en un área diferente y con los mismos objetivos: formarnos en la competencia o área que defendemos para formar al resto de compañeros interesados en esa competencia. Los diferentes grupos de trabajo sacan másteres o cursos formativos que se ofertan a toda la sociedad.

A través de reuniones científicas, del Congreso Nacional anual (que se celebra en Santiago de Compostela, del 26 al 29 de octubre. [www.semergen.es/semergen/](http://www.semergen.es/semergen/)), de los congresos regionales y congresos de los diferentes grupos de trabajo, se canaliza todo el conocimiento y se exponen todas las investigaciones y avances que se llevan a cabo. 🍀

### Un estudioso de la bacteria *Helicobacter pylori* (HP)

¿Qué le hizo interesarse por *Helicobacter pylori*?

Precisamente la gran dificultad para erradicarlo y la gran sintomatología que ocasiona en el paciente, que le lleva a un abuso de medicamentos, como los antiácidos o los inhibidores de la bomba de protones, con grandes efectos secundarios a medio y largo plazo. Además, si se deja evolucionar, hay un riesgo de carcinoma gástrico o esofágico.

¿Por qué no le convence el tratamiento habitualmente propuesto para *Helicobacter pylori*?

Por el empleo de demasiados medicamentos, el uso de antibióticos que nos pueden llevar a una resistencia a los mismos y la intolerancia que tienen muchos pacientes a este tipo de terapias agresivas.

¿Qué puede explicar sobre los casos clínicos que está realizando con el AE de *Origanum compactum* tanto en su consulta como en el Centre d'Atenció Primària (CAP) de El Prat de Llobregat (Barcelona), con el doctor Francisco Marín Jiménez?

Se trata de detectar una sintomatología que sugiera la presencia de *Helicobacter pylori* en el paciente. Se confirma la presencia del antígeno del mismo en heces y se prescribe al paciente cápsulas de aceite esencial de orégano. Un tiempo tras la finalización del tratamiento se busca de nuevo la presencia del antígeno en heces y así se confirma si se ha erradicado o no.

¿Cuáles son los resultados actuales y qué podemos esperar de este tipo de tratamiento?

Estamos viendo una negativización de la presencia del antígeno de *Helicobacter pylori* en heces. Eso sí, no en todos los pacientes. Hay mayor negativización en Granada que en el Prat de Llobregat y estamos estudiando a qué se puede deber esta disociación de resultados. Lo que sí se observa en todos los pacientes prácticamente es la mejoría de la sintomatología asociada a la bacteria y la no necesidad de seguir con antiácidos o IBP una vez finalizado el tratamiento con Aceite Esencial (AE) de orégano, se haya negativizado o no la presencia del antígeno en heces.

¿Cuáles son las ventajas sobre el tratamiento antibiótico habitual?

La ausencia de efectos secundarios o intolerancias con respecto al AE de orégano y la disminución sintomá-

tica importante que hace prescindir de cualquier tratamiento de forma posterior a su toma.

¿Qué es lo más importante: la disminución del número de colonias de HP en el estómago o su erradicación?

Pensamos que esta bacteria no se erradica nunca, sino que se produce una disminución del número de colonias y entra en un equilibrio con respecto al resto de la flora saprófita. Hoy día hay mucha controversia sobre este punto, puesto que no sabemos si HP se puede considerar como flora saprófita o no. Es posible que HP tenga efectos beneficiosos para nuestro organismo como nos están dejando ver algunos estudios. El problema aparece cuando, por un desequilibrio de las condiciones medioambientales de la mucosa y el lumen gástricos, la bacteria prolifera más de lo normal. No pienso que se pueda ni que se deba erradicar si conseguimos alcanzar el equilibrio de flora inicial, no patógena.

¿Basta el AE de orégano para mantener a los pacientes asintomáticos?

Depende del paciente. El AE de orégano disminuye el número de colonias y esto lleva a una disminución de los síntomas dispépticos o funcionales gástricos. Pero no todos los síntomas son ocasionados por *Helicobacter pylori*, sino que puede haber otras causas que, de forma concomitante, agraven o añadan síntomas. Así, una pérdida de los mecanismos de defensa de la mucosa del estómago, de los mecanismos físicos del esófago que impiden el reflujo gastroesofágico, de la incidencia de mecanismos emocionales sobre el entramado endocrino del estómago (gastrina...) o un mal hábito de ingesta o consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, café...), pueden provocar síntomas que no dependen de HP.

¿En caso de patología aguda qué otros aceites esenciales recomendaría para completar el tratamiento?

En patología dispéptica aguda (disfunción del sistema digestivo) se pueden recomendar AE de menta piperita, comino, anís estrellado, pimienta negra, limón, alcarravea... Depende de cada paciente y su situación clínica para recomendar uno u otro.





# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

La salud natural  
para tu bebé



## PRANABB BIO

Una línea de productos 100% puros y naturales.  
Con certificación ecológica para la salud y el bienestar del bebé.

- Soluciones 100% naturales destinadas a resolver las principales preocupaciones de los padres de un bebé: cólicos, defensas bajas, congestión nasal, moratones-chichones, problemas de sueño.
- Productos ecológicos certificados por el organismo de control Certisys.
- Sin conservantes.
- Fórmulas específicamente adaptadas al bebé: aceites esenciales rigurosamente seleccionados y con una dosificación precisa elaborada por el farmacéutico y aromatólogo Dominique Baudoux, experto mundial en aceites esenciales.
- Formato: listo para el uso.



Difusor y mezclas para difusor: Purificador - Mosquitos - Sueño



Aceite de masaje  
Inmunidad

Gel gingival  
de aplicación local

con aceites esenciales  
100% biológicos

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

# La Aromaterapia, una opción terapéutica eficaz (II)

**Este artículo da continuidad al que en la anterior edición hablara sobre la rigurosidad de la Aromaterapia, ciencia de objetivos terapéuticos basada en el uso de Aceites Esenciales (AE) quimiotipados procedentes de las plantas. En esta ocasión te hablamos del poder bactericida de los AE y las técnicas científicas que se utilizan para conocer y probar dicho poder.**

**L**a resistencia microbiana frente a los antibióticos es un fenómeno conocido y alarmante. Muchos gérmenes adquieren esta propiedad cuando se utilizan antibióticos de forma abusiva y sistemática. Precisamente para evitar este fenómeno, las plantas varían continuamente la constitución de sus Aceites Esenciales, esquivando la capacidad de crear resistencias

de gérmenes patógenos que comparten sus biotopos y podrían provocarles infecciones. Así como la resistencia de los gérmenes frente a los antibióticos es definitiva y transmisible a su descendencia, en el caso de los Aceites Esenciales no se da este fenómeno, justamente porque cambian continuamente tanto cualitativa como cuantitativamente su composición química. Ello dificulta su utilización clínica, pero sin em-



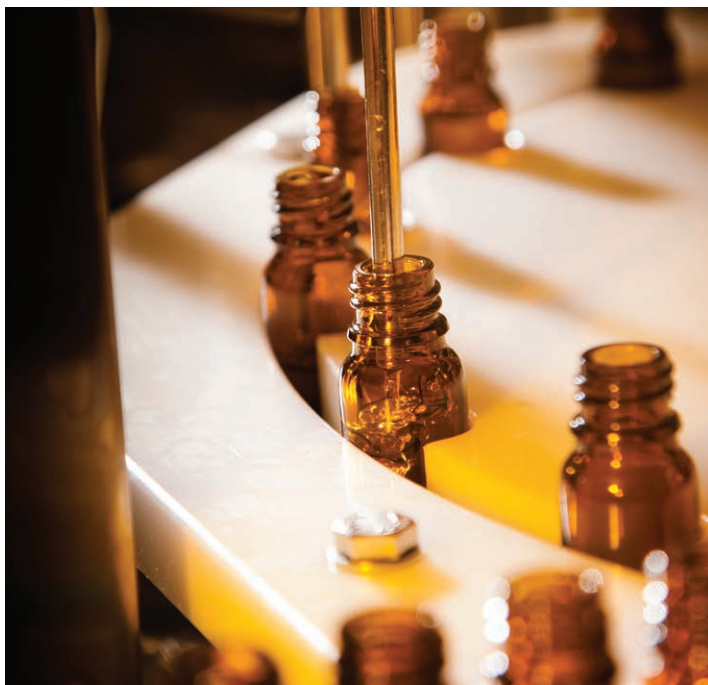
Aceite Esencial de Canela de Ceylan, de Pranarôm

---

## Recordando qué es un Aceite Esencial

Es la esencia volátil de una planta o árbol aromático extraída principalmente por destilación por corriente de vapor. Es su más alta concentración. Contiene una gran cantidad de moléculas aromáticas (principios activos) con diversas propiedades terapéuticas.

---



Aceite Esencial de Tomillo común, de Pranaróm

bargo es una buena estrategia de supervivencia en las plantas aromáticas frente a posibles infecciones microbianas.

### El aromagrama

Es un método que se utiliza para probar y calibrar el poder antiséptico –antibacteriano– de los Aceites Esenciales “in vitro”. Se desarrollan en tres medios: gaseoso, sólido y líquido.

En el **aromatograma en medio gaseoso** (en microatmósfera saturada de aceite esencial), se impregna un papel de filtro en un cultivo microbiano y se deposita en una cápsula de Petri. Ésta se cierra y se introduce en estufa a 37°C. Después de

un tiempo de latencia más o menos largo según el poder antiséptico de los diversos Aceites Esenciales empleados (que suele oscilar entre 12 y 18 horas), se observa que las colonias microbianas bajo el influjo de la atmósfera saturada de aceite esencial desaparecen.

Kellner y Robert (1954-1956) utilizaron esta técnica y midieron el poder antiséptico de 175 Aceites Esenciales diferentes, constatando que de entre ellos 21 eran muy germicidas, especialmente el de Tomillo cabezudo (*Thymbra capitata*), Tomillo común (*Thymus vulgaris*) y Canela de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*). Además, estos autores relacionan la actividad germicida con la

### La estandarización farmacológica, imprescindible

*El uso de los Aceites Esenciales implica una serie de complicaciones por la variabilidad en su composición, razón por la cual la Aromaterapia es una ciencia que hay que conocer adecuadamente y en profundidad. Esto se debe principalmente a que los Aceites Esenciales, a pesar de ser extraídos de la misma especie botánica y de la misma localidad, pueden resultar muy diferentes de un año a otro, de un cultivo a otro, o incluso de un lote a otro. Su estandarización química y por tanto farmacológica es imprescindible.*



presencia de algunos componentes químicos presentes en estos Aceites Esenciales, destacando que en los más activos predominaban los compuestos fenólicos (carvacrol y timol).

En el **aromatograma en medio líquido**, los Aceites Esenciales, que son prácticamente insolubles en el agua, se emulsionan en ella, con un tensioactivo que no tenga ningún poder antiséptico. Generalmente se utiliza el polisorbato 20 o 80 al 10%. Tras obtener una buena homogenización de la emulsión, se impregna y empapa con ella el disco de papel de filtro y se incluye en un hueco del cultivo microbiano, observándose después el halo de inhibición microbiana que provoca el disco. Para muchos autores es el aromatoograma más fiable, ya que el reparto de los componentes del aceite esencial en la emulsión es más homogéneo y además permite un contacto más íntimo entre estos compuestos del aceite esencial y los gérmenes.





Finalmente, está el **aromatograma en medio sólido**. En este caso se impregna igualmente un disco de papel de filtro, pero con Aceite Esencial puro, midiéndose igualmente el halo de inhibición microbiano que provoca su presencia en el cultivo.

Los resultados obtenidos entre los diversos aromatogramas difieren, por lo que no son comparables los realizados en medio líquido con los de medio sólido. La diferencia estriba en que algunos Aceites Esenciales en fase sólida se difunden mucho mejor que otros en el medio de cultivo microbiano, no obstante hay que pensar que los diferentes resultados obtenidos son "in vitro" y que tampoco son totalmente extrapolables a la práctica "in vitro", aunque aportan valores del poder germicida de los Aceites Esenciales muy interesantes. 🌿

---

Joaquín Peris Martínez y Juan Bautista Peris Gisbert. Farmacéuticos comunitarios



### **El valor del aromatograma**

Actualmente, por su sencillez, se utiliza en clínica fundamentalmente el aromatograma en medio sólido y su fiabilidad se constata haciendo numerosos aromatogramas al mismo tiempo y sobre el mismo microorganismo (aislado de un enfermo), demostrando que los resultados obtenidos son idénticos. Para ello es necesario:

- 1) Que siempre se aplique la misma técnica
- 2) Que el Aceite Esencial empleado pertenezca al mismo lote y que posea una ficha técnica químico-física que lo caracterice adecuadamente, ya que un mismo Aceite Esencial de procedencia distinta dará resultados diferentes al variar cualitativa y cuantitativamente su composición química. Por ello también se imponen técnicas cromatográficas de control.
- 3) Que sea reproducible. Es decir, que deben producirse siempre los mismos resultados incluso al cabo de varios días.

---

Para leer la primera parte de este artículo, publicado en la anterior edición de Soluciones Esenciales, entra en [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com) y suscríbete sin coste a la revista online. Podrás acceder a todos los contenidos.

---

# Los cólicos del lactante



**Son desesperantes. Para el bebé pero también para los padres. Provocados por diversos factores causan un gran malestar y estrés, si bien suelen remitir a partir de los tres o cuatro meses. Aquí te mostramos cómo puede ayudar la Aromaterapia para calmar los temidos cólicos del lactante.**

Resulta paradójico pero es así: un bebé, antes de aprender a reír deberá llorar. Por diversas circunstancias: inmediatamente tras el parto, porque tenga hambre o sed, necesite compañía o el calor de la madre, porque tenga el pañal mojado, por sueño, por calor o simplemente demandando atención. En estos casos, tal como queden satisfechas las lógicas demandas del bebé, éste se sentirá consolado y cesará de llorar. Pero los pediatras sabemos que uno de cada cuatro niños presentará el temible **cólico del lactante**, clásicamente definido como el llanto que aparece a partir de las dos semanas de vida y se alarga a menudo hasta los tres o cuatro meses (son habitualmente conocidos como los cólicos del primer trimestre), que es intenso, de al

## Los Aceites Esenciales ayudan

*Obviamente, tras comprobar que el bebé está limpio y no tiene hambre, hay que coger al bebé buscando la posición que le resulte más consoladora y en la que se encuentre más tranquilo, no hay que tener miedo a malcriarlo, pues lo natural es que busque el contacto de los padres y así, un suave masaje en el abdomen, cuando esté más calmado, con Aceites Esenciales (AE) relajantes, entre las crisis, puede ayudar a devolver la tranquilidad deseada...*

*A este respecto están especialmente indicados la Esencia de Mandarina y el AE de Manzanilla Romana en una base de aceite vegetal (de Caléndula o Avellana).*

La **Mandarina (*Citrus reticulata*)** ofrece una esencia -por presión de la cáscara- muy utilizada por sus propiedades relajantes y calmantes (moléculas aromáticas: limoneno,  $\gamma$ -terpineno y cumarinas), así como por su olor tan apreciado. Entre sus propiedades destacan la de ser un tónico digestivo, carminativo, moderador del sistema nervioso central, relajante, sedante y calmante del sistema nervioso simpático. Aplicar dos gotas de Esencia de Mandarina en Aceite Vegetal de avellana o caléndula via externa en forma de masaje abdominal en la dirección de las agujas del reloj y de arriba abajo. Así mismo, si se difunde la esencia de mandarina con un difusor en la habitación de un niño durante 15 minutos le ayudará a conciliar el sueño.

La **Manzanilla Romana (*Chamaemelum nobile*)**, cuyo aceite esencial se obtiene por destilación de la flor, posee diversas propiedades (moléculas aromáticas: angelato de isobutilo y angelato de isoamillo) entre las que destacan el ser tónico digestivo, carminativo y colagogo (aumenta la evacuación de bilis hacia el duodeno), sedante preanestésico, calmante del Sistema Nervioso Central y analgésico. Por vía externa podemos aplicar dos gotas de este Aceite Esencial en Aceite Vegetal de avellana en la zona del plexo solar, aplicando un suave masaje en la dirección de las agujas del reloj.



menos tres horas al día, tres días a la semana -como mínimo- durante al menos tres semanas, en un bebé sano y bien nutrido.

### Sintomatología

Los síntomas más característicos del cólico del lactante son ataques de llanto de inicio repentino, habitualmente más frecuente durante la tarde y noche, que pueden durar desde unos minutos a varias horas. El bebé suele encoger las piernas sobre el abdomen y cerrar los puños, el semblante es vigoroso (como enfadado), con la cara enrojecida por el esfuerzo y, al momento de ceder el llanto, vuelve a presentar un semblante normal y a descansar.

Pocas situaciones pueden llegar a ser tan estresantes para unos desconsolados padres como ver a su niño llorar tan intensamente y sin causa aparente, sin capacidad para consolarlo y con una sensación que va desde la culpabilidad y la frustración hasta la sensación de inadecuación de su función más elemental como padres.

Mucho se ha escrito acerca del origen del cólico del lactante y sus causas. Probablemente forme parte de aquellos procesos de origen multifactorial: pueden estar implicadas causas orgánicas como también factores sociales, emocionales y familiares.

El conocido pediatra del desarrollo norteamericano B. Brazelton propuso que su causa se debía a una

sobre estimulación de un bebé en sus primerísimas etapas, cuyo cerebro es todavía inmaduro, en bebés especialmente sensibles. Los factores familiares incluyen una respuesta exagerada de los padres ante el llanto normal, cambios constantes de la rutina diaria, así como el cansancio, su baja capacidad personal de asumir la frustración o la inexperiencia de ser padres. Debe asumirse la posibilidad de una hipersensibilidad ante determinados estímulos y se han inquirido múltiples causas de origen digestivo, como son la inmadurez propia del sistema digestivo, los cambios de la flora intestinal (parto natural o por cesárea) así como una intolerancia o alergia a las proteínas de leche de vaca, en cuyo caso una fórmula especial hidrolizada para los niños alimentados con fórmulas de inicio puede aliviar los síntomas y, en los niños alimentados al pecho, la retirada de la ingesta de lácteos por parte de la madre. Más raramente puede deberse a una intolerancia transitoria a la lactosa, en los que una leche sin lactosa o la administración en gotas de la enzima lactasa puede beneficiar al bebé.

### Un proceso que acaba

¿Cómo podemos actuar los pediatras? De entrada debemos asumir que no hay remedios universales y que el pediatra deberá individualizar cada niño y su situación familiar. Es importante saber transmitir

### El consejo PRANARÖM

*El aceite de masaje confort digestivo PranaBB incorpora Aceites Esenciales eupépticos, analgésicos y relajantes para facilitar la digestión y aportar la calma y el consuelo que tu bebé necesita. Preparado para su aplicación directa, es apto a partir de los 3 kilos. Masajea su barriguita hasta cuatro veces al día y notarás cómo se encuentra mucho mejor.*



la confianza en que es un proceso autolimitado, que desaparece antes del cuarto mes y saber que la buena paciencia y la confianza serán las adecuadas compañeras de viaje. El pediatra deberá descartar otras causas de llanto en el bebé, como pudiera ser una otitis, aunque a estas edades son extremadamente raras.

Si el bebé come con mucha avidez el biberón es posible que trague aire y sea necesario mantenerlo en posición vertical para que expulse los gases eructando. Si sigue la lactancia materna es muy importante que la técnica sea la adecuada y que el bebé vacíe bien el pecho an-

tes de pasar al otro, pues la leche que sale al vaciar por completo el pecho es más rica en grasas y energía, y el bebé quedará más saciado y satisfecho. Existen fórmulas anti cólico cuya eficacia no siempre es la esperada. Asimismo, alguna infusión puede hacer ceder momentáneamente el llanto.

Una opción que puede llegar a ser muy eficaz es la valoración por parte de un pediatra homeópata experimentado que podrá, a través de la individualización personalizada de cada caso, aconsejar el mejor medicamento. 🌿

Xavier Miró Bedós. Pediatra

*En los cólicos del lactante están implicados muchos factores. Pueden estar causados por motivos orgánicos, pero también sociales, emocionales y familiares. La buena noticia: tienen fin.*

# PRANARÔM

## AROMATERAPIA CIENTÍFICA

Cuida y protege tu piel de forma natural



**Irritaciones o quemaduras en la piel**



**Uñas amarillentas**



**Excrecencias localizadas en pies y manos**



**Pupas labiales**

## AROMADERM

La gama aromática para una piel sana

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
**100%** biológicos



Aceite Esencial 100% puro y natural

## YLANG-YLANG

### CANANGA ODORATA:

Parte destilada:

La flor

Moléculas principales:

acetato de bencilo, germacreno-D,  
benzoato de bencilo

### VÍAS DE USO

#### A PRIORIZAR:



VÍA ORAL (O)

+



VÍA CUTÁNEA (M)

++++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

+++

+ = Aconsejada    ++++ = Muy aconsejada



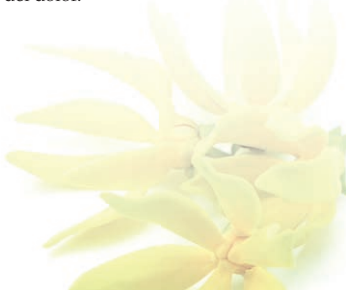
**Antidepresivo y relajante apropiado para trastornos nerviosos**

**Se emplea como analgésico de tipo opioide por vía olfativa**

**Por vía tópica puede emplearse como hipotensor y antiarrítmico**

### LA YLANG-YLANG EXÓTICA EN UNAS PALABRAS

Su nombre procede del tagalo (idioma de Filipinas), y quiere decir "flor de las flores". Este árbol exótico fue popularizado por Chanel al incluirlo en su perfume "bois des îles" y después en su "Chanel n°5". Aparte de su fragancia embriagadora, las propiedades de este aceite esencial son extremadamente interesantes como relajante del sistema nervioso y también como analgésico, tanto que algunas unidades de paliativos están empezando a recurrir a él como coadyuvante en la gestión del dolor.



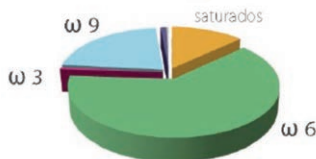
Aceite de Maceración 100% Ecológico de primera presión en frío

## ZANAHORIA

*Daucus carota*

### COMPOSICIÓN:

Depende del tipo de aceite vegetal que se emplee para la maceración. Si se trata de aceite de oliva, principalmente ácidos grasos omega 9. Si se trata de aceite de girasol, principalmente ácidos grasos omega 6. Lo importante es su contenido en antioxidantes: betacaroteno y luteína.



**Aceite antioxidante para cualquier tipo de piel, sobre todo las apagadas**

**Preparador para el bronceado, o incluso autobronceador**

**Ideal para la hidratación de pieles con tendencia acneica**

### BREVE DESCRIPCIÓN DEL ACEITE DE ZANAHORIA:

Se obtiene por maceración de la parte subterránea de la zanahoria en aceite virgen ecológico de oliva o de girasol. De esta forma resulta un aceite de color naranja con un altísimo contenido en betacaroteno y luteína, antioxidantes que le darán vida a tu piel.

### USOS MÁS FRECUENTES COSMÉTICO:

Preparación para el bronceado

Autobronceador

Para iluminar la piel

Para pieles acneicas

**El aceite de maceración de zanahoria ¡un concentrado de sol y vitaminas!**

Lee nuestro librito sobre aceites vegetales.



# ZANAHORIA

*Daucus carota*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### ACEITE DE PREPARACIÓN PARA LA EXPOSICIÓN SOLAR

AE de Palo de rosa: 15 gotas

AM de Zanahoria: Rellenar hasta 50 ml

Empezar a aplicar una semana antes de unas vacaciones en la playa. No aporta protección solar, sino que prepara la piel aportando antioxidantes e hidratación.

### ACEITE HIDRATANTE PARA PIELS ACNEICAS

AE de Romero QT verbenona: 7 gotas

AE de Palmarosa: 10 gotas

AM de Zanahoria: 25 ml (rellenar hasta la mitad del frasco)

AV de Jojoba: Rellenar hasta 50 ml

Aplicar 1-2 gotas en el rostro humedecido 1 vez al día. Fórmula no comedogénica.

### HIDRATACIÓN DE PIELS CANSADAS O ÁTONAS

AE de Ylang ylang: 8 gotas

AE de Geranio: 8 gotas

AM de Zanahoria: 25 ml (rellenar hasta la mitad del frasco)

AV de Rosa mosqueta: Rellenar hasta 50 ml

Aplicar 4-5 gotas en el rostro humedecido 1 vez al día.

Lee nuestro librito sobre aceites vegetales.



# YLANG-YLANG

*Cananga odorata*

## EL CONSEJO PRÁCTICO

### ANSIEDAD, DEPRESIÓN

AE de Ylang-ylang: 2 gotas

AE de Naranja amargo (hoja): 2 gotas

Aplicar diluido en un poco de aceite vegetal en la cara interna de las muñecas, frotarlas entre ellas e inhalar profundamente tantas veces como se necesite. También puede aplicarse en el plexo solar o en las plantas de los pies.

### HIPERTENSIÓN, ARRITMIAS

(como coadyuvante al tratamiento convencional)

AE de Ylang-ylang: 2 gotas

AE de Mejorana: 2 gotas

Aplicar diluido en un poco de aceite vegetal o de crema hidratante en la zona del corazón, además de en masaje en la parte superior de la espalda. 3 veces al día durante el tiempo que se considere necesario.

### DOLORES INTENSOS

AE de Ylang-ylang: 2 gotas

Aplicar diluido en un poco de aceite vegetal en la zona dolorida.

Como analgésico general, aplicar en la cara interna de las muñecas, frotarlas entre ellas e inhalar profundamente tantas veces como se necesite. Puede repetirse 4-5 veces al día.

En dolores agudos en adultos, pueden tomarse estas 2 gotas diluidas en un poco de miel por vía sublingual. Puede ingerirse hasta 3 veces al día durante un máximo de 1 semana.\*

### \*CONTRAINDICACIONES

Vía oral contraindicada durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años.



Aceite Esencial 100% puro y natural

## MANZANILLA ROMANA

*CHAMAEMELUM NOBILE:*

**Parte destilada:**

La flor

**Moléculas principales:**

angelato de isobutilo,  
angelato de isoamilo

**VÍAS DE USO**

**A PRIORIZAR:**



VÍA ORAL (O)

+++



VÍA CUTÁNEA (M)

++++

+ = Aconsejada    ++++ = Muy aconsejada



**Aceite esencial calmante por naturaleza, útil para el estrés, la ansiedad y el insomnio**

**Imprescindible para tratar eccemas, psoriasis y otras afecciones cutáneas**

**Con propiedades digestivas ampliamente conocidas**

### LA MANZANILLA ROMANA EN UNAS PALABRAS

También conocida como manzanilla común, manzanilla noble o camomila, es una planta perenne de la familia de las compuestas. Su empleo como planta medicinal está muy extendido, principalmente en infusiones. El aceite esencial es un concentrado de planta rico en moléculas de tipo éster, calmantes, antiinflamatorias y relajantes. Puede emplearse tanto en afecciones cutáneas como en problemas digestivos y trastornos nerviosos. Además, su naturaleza suave lo hace idóneo para pieles sensibles, incluso las de los bebés.

Aceite Esencial 100% puro y natural

## CIPRÉS

*CUPRESSUS SEMPERVIRENS*

**VAR. STRICTA:**

**Parte destilada:**

La rama

**Moléculas principales:**

$\alpha$ -pineno,  $\gamma$ -3-careno, cedrol

**VÍAS DE USO**

**A PRIORIZAR:**



VÍA ORAL (O)

+++



VÍA CUTÁNEA (M)

+++



VÍA ATMOSFÉRICA (D)

+++

+ = Aconsejada    ++++ = Muy aconsejada



**Aceite esencial polivalente: Sirve tanto para la tos seca como para la circulación venosa**

**Añade 2 gotas en cualquier jarabe para potenciar su acción antitusiva\***

**Empléalo para aliviar las piernas cansadas, las varices... ¡e incluso las hemorroides!**

### EL CIPRÉS EN UNAS PALABRAS.

El ciprés es un árbol tradicionalmente mediterráneo, de la familia de las cupresáceas. Se relaciona con los ritos funerarios, razón por la que adorna muchos cementerios. Su porte piramidal es bien conocido, así como el olor de su corteza, que nos recuerda a la del cedro por su contenido en cedrol. La destilación de sus ramas produce un aceite esencial de composición muy variada que explica la diversidad de sus aplicaciones terapéuticas.



## CIPRÉS

*Cupressus sempervirens var. stricta*

### EL CONSEJO PRÁCTICO

#### MEJORA LA CIRCULACIÓN

AE de Ciprés: 3 gotas

AE de Menta de campo: 1 gota

Aplicálas en tu crema hidratante diaria, en un poco de aceite vegetal o en cualquier gel circulatorio 2 veces al día para las piernas pesadas, varices, edemas en las piernas o incluso flebitis. Otra opción es aplicar una gota de cada uno de estos AE en un poco de aceite vegetal para aplicar en las hemorroides externas.

#### TOS SECA\*

El jarabe Aromaforce sirve tanto para tos productiva como para tos seca, pero en este último caso puede potenciarse con 2 gotas de AE de ciprés en cada toma (6 gotas de AE al día en total durante un máximo de 10 días).

¡La tos desaparecerá aún más rápidamente!

#### MEZCLA PURIFICADORA Y RELAJANTE PARA DIFUSIÓN

AE de Ciprés: 3 gotas

AE de Naranja dulce: 5 gotas

Colócala en un difusor y respira una atmósfera limpia y tranquilizadora durante el tiempo que necesites.

#### \*CONTRAINDICACIONES

**Emplear siempre diluido**

**Contraindicado en antecedentes de cáncer estrogendependiente**

**No emplear de forma**

**prolongada durante el embarazo, la lactancia ni en menores de 6 años**

**Vía oral desaconsejada en**

**menores de 6 años**



## MANZANILLA ROMANA

*Aniba Rosaedora*

### EL CONSEJO PRÁCTICO

#### ANSIEDAD, INSOMNIO

AE de Manzanilla romana: 1 gota

Esencia de mandarina: 2 gotas

Aplicar diluido en un poco de aceite vegetal en la cara interna de las muñecas, frotarlas entre ellas e inhalar profundamente tantas veces como se necesite. También puede aplicarse en el plexo solar o en las plantas de los pies.

#### ECCEMA

AE de Manzanilla romana: 1 gota

AE de Menta de campo: 1 gota

Aplicar diluido en un poco de aceite vegetal virgen de comino negro, o bien en aceite de maceración de caléndula. Puede repetirse la aplicación hasta 4 veces al día si es necesario. Los menores de 30 meses es preferible que sustituyan la menta de campo por la hierba lombriguera.

#### MALAS DIGESTIONES, ACIDEZ GÁSTRICA\*

AE de Manzanilla romana: 2 gotas

AE de Estragón: 1 gota

Tomar antes de las comidas con un poco de aceite de oliva, azúcar o miel.

Aplicar con un poco de AV en el plexo solar después de comer.

#### \*CONTRAINDICACIONES

**Vía oral contraindicada durante el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años.**



# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

**STOP alergias  
con  
ACEITES ESENCIALES**



EFICACIA  
PROBADA\*

PRANARÔM

SPRAY  
ANTI-ÁCAROS

Efecto desinfectante acaricida a las 8 horas. Sábanas, colchones, peluches...

PRANARÔM

PASTILLAS

Contiene manzanilla alemana, que ayuda a mantener el equilibrio inmunitario y respiratorio

ALLERGOFORCE  
con aceites esenciales  
100% puros y naturales

PRANARÔM

SPRAY  
NASAL

Nariz tapada por el polen, polvo, los ácaros,...

ALLERGOFORCE  
con aceites esenciales  
100% puros y naturales

Nuevo

- ¿ Estornudos repetidos ?
- ¿ Nariz que gotea y cosquillea ?
- ¿ Lagrimeo ? ¿ Erupciones cutáneas ?

## ALLERGOFORCE ; Para una solución global de las alergias !

Allergoforce Spray Nasal reduce la congestión o secreción nasal causadas por el polen, polvo doméstico, ácaros, ...

Allarforce Pastillas mantienen tu bienestar frente a alergias respiratorias, alimentarias y cutáneas. Estimulan el funcionamiento hepático para mejorar la metabolización de los alérgenos. No producen somnolencia.

Allergoforce Spray Anti-ácaros es una fórmula eficaz\* y natural que ayuda a :

- Erradicar los ácaros
- Eliminar las fuentes de alergia y sus síntomas (nariz congestionada, ojos llorosos, etc.)

\*Eficacia probada (Estudios Pranarôm realizados por un laboratorio independiente)

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
**100%** biológicos

# Ayudando en zonas desfavorecidas del planeta

## Tratamiento de la tiña con aceite esencial de árbol de té

**Aquí tienes la crónica de Toni Molina, cooperante y técnico de farmacia, que aplicó la Aromaterapia para curar la tiña en una zona muy desfavorecida de Senegal.**

**FENDA KAMARA  
(7 años)**

**C**omo cooperante con Fallou\*, ONG de Hospitalet de Llobregat, tuve la posibilidad de iniciar un proyecto en un pequeño poblado de la comunidad rural de Dialokoto, una de las más necesitadas de Senegal. Debido a la falta de higiene, una de las patologías más extendidas en esta zona es la tiña. Ésta se caracteriza por una infección superficial de la piel ocasionada por hongos queratinofílicos que afectan estructuras que contienen queratina: piel, pelo y uñas. Estos hongos son potencialmente patógenos para los hombres y los animales, y poseen gran capacidad de adaptación a las condiciones ambientales más diversas. Pueden transmitirse por contacto directo o indirecto a través de fómites o el suelo. Un fómite es cualquier objeto o sustancia carente de vida (pelo, vestiduras, sábanas,

células de la piel...) que es capaz de transportar organismos infecciosos desde un individuo a otro.

La tiña afecta mayoritariamente a los niños, ya que su sistema inmune está más deprimido y tienen contacto directo con otros niños que la padecen, y en muchas ocasiones se cura de forma espontánea tras la adolescencia. Esta enfermedad no desarrolla síntomas muy graves en sus fases tempranas, simplemente enrojecimiento, inflamación, prurito y alopecia localizada. Por este motivo no se considera potencialmente mortal, sin embargo es especialmente seria en niños, ya que el prurito incontrolado puede provocar la entrada de bacterias a otras estructuras corporales provocando así infecciones graves. Dado el excesivo precio del tratamiento, el difícil control de la enfermedad y el bajo nivel de mortalidad, las ONGs que actúan en esta región

*En el primer día de estudio se observa una placa eritematosa de 1cm x 1cm situada en la zona abdominal, con inflamación en zona perilesional y central, color grisáceo y ausencia vesículas.*

*18 días después ha desaparecido la inflamación perilesional conservando aun el color grisáceo aunque en menor intensidad respecto el primer día. En la zona central de la lesión se perciben aún signos inflamatorios.*



tienen olvidada esta enfermedad; inciden sobre todo en patologías de alto riesgo como la malaria.

### **Aromaterapia colaborativa**

Los aceites esenciales son sustancias con múltiples moléculas, esto permite que un único aceite pueda estar indicado en diversas patologías y que se pueda reducir el abanico de productos necesarios para tratar correctamente las diferentes dermatosis. Otros beneficios son las pequeñas cantidades necesarias para cada tratamiento y el poco espacio que ocupan los productos, lo cual permite abastecer a mayor cantidad de población y gestionar mejor la logística. Por eso, gracias a la colaboración de Pranarôm, pudimos iniciar el proyecto sanitario "Control y erradicación de tiña", usando como herramientas pautas higiénicas y aceite esencial quimiotipado de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*), ampliamente utilizado y documentado en el tratamiento de numerosas patologías infecciosas.

Dado que la tiña es muy contagiosa iniciamos el proyecto en un solo poblado, Dar Salam, para así erradicar el máximo número de casos y evitar la reinfección de los pacientes, en su mayor caso niños de entre 0 y 10 años. Con la ayuda del Agente Sanitario Comunitario (ASC) de ese poblado y enfermeras voluntarias, tratamos diariamente en el dispensario de Dar Salam entre 50 y 60

casos, de los cuales 30 seguían un estricto control, para así poder valorar correctamente la evolución de la zona afectada. A partir del tercer día ya se observó una evolución positiva en la mayoría de casos; y finalizados los 30 días de duración del proyecto, la patología remitió en 27 de los 30 casos que seguían un control estricto. No quedó duda alguna del magnífico resultado\*\* del aceite esencial de árbol de té en el tratamiento de la tiña, incluso en zonas donde el mantenimiento de la higiene es casi una utopía. 🍃

---

Toni Molina Moreno. Técnico de farmacia especializado en Naturopatía (Farmacia Masons Bueno)

\*Fallou ONGD es una Asociación de Cooperación en Senegal (<http://www.fallou.org/es/>)  
\*\*Toda la información sobre el proyecto "Control y erradicación de tiña" de Toni Molina Moreno y Pranarôm en [www.solucionesesenciales.com](http://www.solucionesesenciales.com)

---

### **SIRA BOYE (14 años)**

*El primer día de estudio presenta placa bien definida de tamaño 8 x 8cm en zona axilar. Presencia de hipergranulación en bordes con inflamación de la zona y un color blanquecino-grisáceo que lo diferencia claramente del resto de la dermis. Tras 10 días de tratamiento persiste una correcta evolución con ausencia total de signos de inflamación.*

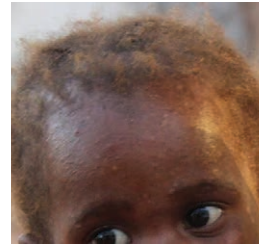


---

### **MADI KANTÉ (3 años)**

*El primer día de estudio presenta una granulación extendida en zona frontal con zonas de hipergranulación e inflamación, y zonas blanquecinas. Se puede observar en la imagen que no sigue un patrón homogéneo. No se sabe con seguridad si se trata de una tiña o no, pero igualmente se trata con AE de árbol de té.*

*18 días después, presenta una notable mejoría, piel normocoloreada y remisión de la granulación en la zona afectada.*



# Artritis, cómo tratarla con Aceites Esenciales

El dolor y la inflamación causados por la artritis puede tratarse de manera efectiva con la Aromaterapia. Aquí te explicamos cómo.

**L**a artritis es una afección causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones. Los síntomas son dolor, calor local, e hinchazón. También puede haber derrame articular. Si los fenómenos persisten aparecen fenómenos degenerativos como destrucción del cartilago, depósitos, luxaciones o contracturas. Es fundamental evitar el exceso de peso así como una situación de estrés continuado que genera un envejecimiento prematuro del sistema músculo-esquelético. En la artrosis, también influye una forma de vida sedentaria, ya que el cuerpo está diseñado para moverse.

## Tipos de artritis

Hay diferentes tipos de artritis, la más común es la **osteoartritis**, que suele afectar a dedos, rodillas y caderas. Es frecuente que se desarrolle en sitios donde hubo una lesión o golpe. El desgaste del hueso y la pérdida de líquido sinovial, que lubrica las articulaciones, puede causar intensos dolores y entorpecer el movimiento. En la **artritis reumatoide** aparte de la afectación ósea y articular puede haber fiebre, cansancio así como en-

fermedades en ojos, piel u otros órganos. Otra forma de artritis es la gota; se acumulan cristales de ácido úrico en articulaciones como el dedo gordo del pie.

## Cómo tratar la inflamación y el dolor

Aplicar hielo en la zona inflamada, descansar la articulación dolorida, realizar fisioterapia y tomar cúrcuma (*Curcuma longa*) planta cultivada en la India, son recursos muy útiles para que la inflamación y el dolor causados por la artritis disminuyan. La cúrcuma es muy conocida como especia para condimentar la comida. Su principio activo, denominado curcumina, se utiliza como apoyo en procesos inflamatorios, alivia el dolor articular y muscular. Hay que aclarar que en este caso el Aceite Esencial de cúrcuma no contiene curcumina, con lo cual es preferible buscar otro tipo de extracto vegetal.

También es aconsejable tomar Omega 3, 6 y 9; previenen la inflamación tanto muscular como articular ya que disminuyen los niveles de ácido araquidónico, sustancia que aumenta en caso de inflamación. 🍃

Fidela Roy Hermosilla. Doctora homeópata

## El consejo PRANARŌM

**Aromalgic roll-on** es una sinergia preparada a base de Aceites Esenciales antiinflamatorios y analgésicos que calmarán rápidamente las molestias articulares. Viene en un cómodo envase con unas bolas de masaje que estimulan la microcirculación local. Textura ligera, no grasa, que se absorbe rápidamente.



**Artigem** es un complejo de brotes de grosellero negro, pino, vid y abedul con acción antiinflamatoria, desintoxicante y remineralizante.

Además mejora la flexibilidad de las articulaciones, por lo que se considera un perfecto tratamiento de fondo para patologías articulares.



## Fórmula para la Artritis

**Aceite Esencial (AE) de siempreviva amarilla: 2 gotas**  
**AE de gaulteria: 1 gota**  
**AE de menta piperita: 1 gota**  
**AE de eucalipto azul 3 gotas**  
**AE de vetiver 1 gota**

Aplica esta sinergia diluida en Aceite Vegetal o en una pomada antiinflamatoria tres veces al día durante cinco o siete días en la zona afectada.



## Remedios de Aromaterapia

### Compresas calientes

Aplica compresas calientes sobre la zona afectada. Se moja una toalla en agua caliente a la que se añade una cucharada de vinagre de sidra, 2 gotas de Aceite Esencial de pino silvestre (*Pinus sylvestris*), otras 2 de ciprés (*Cupressus sempervirens* var. *stricta*) y una gota de Aceite Esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

### Baños relajantes

Incorpora un poco de jabón a un cuenco lleno de agua y haz espuma. A ese recipiente añade 2 gotas de Aceite Esencial de pino silvestre, otras 2 de Aceite Esencial de enebro (*Juniperus communis*) y 2 de ciprés. Se mezclan bien y luego se añaden a la bañera, volviendo a homogeneizar el contenido. Relájate en la bañera el tiempo que te sea posible. Sécate vigorosamente y échate en la cama durante 10 minutos.



Aceite Esencial de enebro, de Pranaröm



## Aceites Esenciales aconsejados

Aquí tienes una lista de Aceites Esenciales muy indicados para tratar las dolencias causadas por la artritis.

### -Manzanilla alemana (*Matricaria recutita*)

Tiene efecto antiinflamatorio y calmante. Se utiliza especialmente para tratar la piel y las articulaciones en aplicaciones tópicas (1-2 gotas diluidas en aceite vegetal, hasta 3 veces al día). Apto para toda la familia.

### -Nuez Moscada (*Myristica fragrans*)

El Aceite Esencial se extrae de la semilla de la nuez moscada. Es muy útil en el tratamiento de dolores de las articulaciones gracias a sus propiedades analgésicas de elevada potencia. Produce un alivio inmediato en caso de dolores de articulaciones e hinchazón debido a esfuerzos excesivos. En este caso la principal vía empleada es la inhalatoria, ya sea directamente del frasco o tras aplicar un par de gotas en la cara interna de las muñecas. Conviene emplear con precaución este Aceite Esencial durante el embarazo y en niños pequeños, puesto que puede resultar estupefaciente.

### -Niaulí (*Melaleuca quinquenervia*)

Tiene propiedades descongestionantes que pueden proporcionar alivio en caso de hinchazón en articulaciones o en un esguince. Se aconseja aplicarlo directamente en la zona dolorida, ya sea diluido o no. Está aconsejado para cualquier tipo de paciente.

### -Menta piperita (*Mentha x piperita*)

Uno de sus componentes es el mentol, el cual alivia el dolor de las articulaciones hasta el punto de causar prácticamente un efecto anestésico local. Simplemente aplicando una sola gota a nivel local se nota este rápido alivio. Está contraindicado en menores de seis años, embarazo y lactancia.

### -Gaulteria (*Gaultheria procumbens*)

Éste es uno de los Aceites Esenciales más populares para los dolores articulares. Es antiespasmódico, analgésico y antiinflamatorio.

Contiene salicilato de mentilo, que se absorbe fácilmente a través de la piel y proporciona un alivio inmediato al dolor de las articulaciones.

Sólo debe ser utilizado tópicamente, diluido, y nunca en menores de seis años, durante el embarazo o lactancia, ni en pacientes alérgicos a la aspirina.



Niaulí



Menta piperita

# Aceites Esenciales que te ayudan Dolores articulares y musculares

La acción analgésica, antiinflamatoria y estimulante de la circulación sanguínea de algunos Aceites Esenciales los hacen especialmente indicados en el tratamiento de la sintomatología de enfermedades reumáticas. Aquí te indicamos los que no deberían faltar en tu botiquín si padeces alguna de dichas patologías.

La aromaterapia por vía tópica ayuda mucho en los dolores reumáticos más frecuentes, tanto dolores articulares como musculares que se producen en la artritis, artrosis, lumbalgias, tendinitis, contracturas, etc. En este espacio encontrarás un análisis de los Aceites Esenciales (AE) que estimulan la circulación, alivian el dolor y mejoran la función articular. Como habrás leído en el anterior reportaje, el más conocido, el **AE de gaulteria**, es la estrella para combatir estos dolores. Por su parte, la **menta piperita** es un excelente analgésico y anestésico. Sin embargo, también hay otros AE menos populares, pero igualmente útiles. Aquí los tienes detallados:

El **AE de Romero** quimiotipo al-

**canfor** (*Rosmarinus officinalis* QT alcanfor). también es analgésico a la vez que funciona como relajante muscular y descontracturante. Por tal motivo es excelente para tratar contracturas musculares, calambres, reumatismos y artrosis.

El **AE de Laurel** (*Laurus nobilis*) es un analgésico y un antineurálgico muy eficaz. Debe ser usado con otros Aceites Esenciales, para potenciar sus efectos y crear importantes sinergias.

El **Eucalipto azul** (*Eucalyptus citriodora*) se destaca de los otros tipos de eucaliptos, por ser un potente antiinflamatorio y un analgésico eficaz, que ayuda a calmar cualquier tipo de dolor.

La **Siempre viva amarilla** (*Helichrysum italicum ssp serotinum*), tiene propiedades antiinflamatorias,



Siempre viva amarilla

## Póquer de ases contra el dolor

Te recomendamos cuatro mezclas con algunos de estos AE para los dolores articulares y musculares más frecuentes en la población. ¡La aromaterapia guarda verdaderos tesoros curativos y paliativos!

### En caso de artrosis

AE de Geranio	60 gotas
AE de Gaulteria	120 gotas
AE de Laurel	40 gotas
AE de Lavanda	60 gotas
AE de Romero QT Verbenona	60 gotas
AV de Almendras dulces	csp 60 ml

**Posología:** Aplicar en la zona dolorida de 4 a 6 veces al día.

**Nota:** Contraindicado en menores de 6 años, embarazo, lactancia e intolerancia a derivados salicilados.

### En caso de artritis y lumbalgias

AE de Siempreviva amarilla	80 gotas
AE de Laurel	20 gotas
AE de Menta piperita	20 gotas
AE de Romero QT alcanfor	40 gotas
AV de Almendras dulces	csp 50 ml

**Posología:** Aplicar en la zona dolorida de 4 a 6 veces al día.

**Nota:** Contraindicado en menores de 6 años, embarazo y lactancia.

### En caso de contracturas y agujetas

AE de Gaulteria	80 gotas
AE de Menta piperita	40 gotas
AE de Laurel	20 gotas
AE de Siempreviva amarilla	40 gotas
AV de Almendras dulces	csp 60 ml

**Posología:** Aplicar en la zona dolorida de 4 a 6 veces al día.

**Nota:** Contraindicado en menores de 6 años, embarazo, lactancia e intolerancia a derivados salicilados.

### En caso de tendinitis

AE de Siempreviva amarilla	60 gotas
AE de Eucalipto azul	100 gotas
AE de Gaulteria	20 gotas
AE de Menta piperita	20 gotas
AV de Almendras dulces	csp 60 ml

**Posología:** Aplicar en la zona dolorida de 4 a 6 veces al día.

**Nota:** Contraindicado en menores de 6 años, embarazo, lactancia e intolerancia a derivados salicilados.

analgésicas y antiespasmódicas. Además es un protector vascular y un antihematoma sin igual.

El **AE de Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) es probablemente el Aceite Esencial más famoso para el alivio del dolor y la relajación. Tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y sedantes. Ayuda a aliviar la tensión muscular, los espasmos, dolores en las articulaciones y dolor de cabeza.

Para aplicarlos, bastaría con 3 gotas de Aceite Esencial en la dosis de mano de una crema antiinflamatoria, de un Aceite Vegetal (almendras dulces, por ejemplo, o aceite de oliva) o un gel de Árnica.

Algunos poseen contraindicacio-

nes. Por ejemplo, el romero QT alcanfor no es apto para embarazadas, lactancia ni menores de 6 años. La siempreviva amarilla no debe emplearse de forma continuada durante el embarazo y en bebés, sólo se aconseja un uso puntual. Los demás Aceites Esenciales citados son de uso seguro. En cualquier caso, es muy importante leer las recomendaciones de uso antes de empezar a usar Aceites Esenciales por primera vez. Asimismo, hay que pedir consejo a un farmacéutico especializado en caso de embarazo, lactancia y niños. ¡Salud! 🍃

Anna Cortada Sindreu. Farmacéutica y Terapeuta Naturista



Laurel

# Ansiedad

## Yendo más allá de los síntomas

**El entorno social, laboral, económico y familiar; cómo se viven las experiencias... Pueden alterar la salud, que es el resultado de un equilibrio global. El tratamiento que sólo ataca los síntomas es incompleto porque no ataja la raíz del problema. Aquí te explicamos cómo la Aromaterapia puede ayudar a intervenir en patologías como la ansiedad de una manera intensa pero respetuosa porque actúa de manera globalizada sobre el órgano que expresa los síntomas y sobre las emociones.**

**U**n mundo enfermo genera seres enfermos y el enfermo genera los síntomas. El síntoma, sin embargo, no es más que la punta del iceberg, es decir, algo insignificante comparado con el conjunto complejo de toda patología. De hecho, el síntoma es una señal de alarma que informa al paciente (y también a su entorno) del malestar que éste sufre. El síntoma no es nada, el terreno lo es todo. Tratar únicamente el síntoma es la garantía de verlo reaparecer de forma crónica. Cuando se busca la curación del paciente hay que tener en cuenta una visión global, sin limitarse a tratar únicamente los síntomas. Por lo tanto, también hay que ocuparse del órgano, de la función o del metabolismo que, con anterioridad, ha autorizado la expresión sintomática. Sin embargo este trabajo en profundidad es aún insuficiente. En efecto, hace falta ir aún más lejos y trabajar otro terreno: el terreno nervioso, donde las emociones definen finalmente el bienestar o el malestar de todo ser vivo. En lugar de recurrir incansablemente a terapias paliativas y repetitivas del síntoma, hay que integrar la necesidad absoluta de actuar a un nivel superior, ahí donde todo comienza. El estrés, la depresión nerviosa, el clima macroeconómico, la competitividad permanente, la falta de confianza en uno mis-

mo, las relaciones sociales tensas, la comunicación familiar complicada..., y el terreno nervioso debilitado, incluso a veces traumatizado por este macrocosmos agresivo, pierde poco a poco la habilidad de gestionar numerosas funciones del organismo. La salud no es sino una cuestión de equilibrio del conjunto, pero el que lo rige todo sigue siendo nuestra corteza cerebral y toda su complejidad... Sobre todo cuando las emociones la invaden y la desbordan por todos sus flancos. Los Aceites Esenciales quimiotipados y la Aromaterapia científica, que define sus modalidades de empleo, son herramientas fabulosas para intervenciones intensas pero respetuosas. Varias vías de administración pueden practicarse cómodamente: la tópica (aplicación cutánea) en ciertas zonas refleja al método de olfoterapia, mediante el cual los activos volátiles y sutiles de los Aceites Esenciales penetran en nuestro cuerpo para ejercer sus propiedades sobre nuestras acciones y comportamientos; o la vía oral sublingual, principal forma de administración para todos los remedios energéticos y vibratorios (flores de Bach, homeopatía...). Partiendo de ellas, la bioquímica de los Aceites Esenciales trabaja para la mejoría global de la persona afectada. 🍃

---

## Fórmulas para cuerpo, corazón y alma

Aquí tienes algunas fórmulas escogidas por sus beneficios sobre el cuerpo, el corazón y el alma. Todas ellas responden muy bien a las expectativas de los pacientes, cada vez más presionados por una sociedad que vive frenéticamente. Aún así hay que buscar los mejores aliados que permitan encontrar un cierto equilibrio vital, porque al fin y al cabo la salud siempre será invariablemente una cuestión de armonía en todos los aspectos. Tanto el cuerpo físico como el emocional y el espiritual deben recibir su parte, condición absoluta para un mayor bienestar y una vida plena.

### En caso de estrés y agitación

Aceite Esencial Quimiotipado (AEQT) de Ylang ylang	1 ml*
AEQT de Palo de rosa	1 ml*
Esencia de Mandarina	2 ml*
AV de Macadamia qsp	10 ml

Consulta las propiedades del AE de Ylang ylang en su ficha (pag. 17)

O también (escoger según el olor que se prefiera):

AEQT de Lavanda	1 ml*
AEQT de Ravintsara	1 ml*
Esencia de Bergamota	2 ml*
AV de Macadamia qsp	10 ml

### En caso de problemas de sueño – insomnio

AEQT de Manzanilla romana	1 ml*
AEQT de Hierbaluisa	1 ml*
AEQT de Yuzu	2 ml*
AV de Macadamia	7 ml

Consulta las propiedades del AE de Mandarina romana en su ficha (pag. 19)

O también (escoger según el olor que se prefiera):

AEQT de Naranja amarga (hoja)	2 ml*
AEQT de Azahar	0,5 ml*
AEQT de Mejorana	1 ml*
AV de Macadamia	6,5 ml

### Ante nerviosismo – agresividad – rabia

AEQT de Manzanilla romana	1 ml*
AEQT de Palo de rosa	2 ml*
AEQT de Incienso	1 ml*
AV de Macadamia	6 ml

### Dolores de cabeza, cefaleas, migrañas

AEQT de Menta piperita	2 ml*
AEQT de Gaultheria	1 ml*
AEQT de Clavo	0,5 ml*
AEQT de Katafray	2 ml*
AV de Macadamia	5 ml

### Psicosis – angustia – fobias

AEQT de Manzanilla romana	2 ml*
AEQT de Mejorana	2 ml*
AEQT de Incienso	0,5 ml*
AEQT de Mirra	0,5 ml*
AEQT de Nardo del Himalaya	0,2 ml*
AV de Macadamia	5 ml

Posología de todas las formulaciones: Aplicar 3 gotas en la cara interna de las muñecas. Unir las dos manos, cubrir la nariz con las manos juntas y hacer una inspiración profunda y duradera. Repetir 3 veces. Renovar la aplicación a demanda. Este método se llama « Olfatoterapia ».

También se pueden aplicar 6 gotas en el plexo solar o en las plantas de los pies. De igual manera, y siempre que se prescinda del Aceite Vegetal, la sinergia de Aceites Esenciales puede servir para la difusión atmosférica con muy buenos resultados. Cualquier tipo de paciente puede aprovechar estas fórmulas, bebés y embarazadas incluidos.

**\*Para facilitar la dosificación se recomienda adquirir un frasco de cristal oscuro de 10 ml en una farmacia y medir los Aceites Esenciales en gotas (1 ml = 30 gotas), completando el contenido del frasco con el Aceite Vegetal.**

# Irritaciones cutáneas

La piel refleja el estado de salud de las personas. En este artículo encuentras recursos y fórmulas para tratar las alteraciones cutáneas a través de la Aromaterapia.

**L**a formulación magistral ofrece muchas ventajas, pero la más importante es la personalización del tratamiento de una patología o afección en concreto. De esta forma los fármacos pueden adecuar la forma a la necesidad de cada persona, uniéndose la actividad de los principios activos que contienen los Aceites Esenciales Quimiotipados (AEQT) a la tradición formuladora de la farmacia. Por ese motivo, en nuestro caso, siempre hemos sentido pasión por la formulación magistral. Esta práctica nos ha hecho especializarnos y aprender, abriendo paso a nuevas terapias complementarias como la Aromaterapia. Las posibilidades y ventajas que ofrecen los AEQT son múltiples y además permiten, junto a un excipiente adecuado, ofrecer una fórmula de calidad. Una de las vías más utilizadas, es la tópica. La piel es el reflejo del bienestar; cualquier estado de estrés,

emoción o sensación puede afectarla, pero también hay más factores como los hormonales, ambientales, alimentarios o la utilización de productos cosméticos no adecuados.

Desde el laboratorio ofrecemos una amplia variedad de excipientes, elaborados con materias de primera calidad, que además de vehiculizar la aplicación de los AEQT favorecen su absorción dependiendo del tipo de piel o lo afectada que ésta se encuentre.

Elegir un AEQT correcto y certificado facilita la trazabilidad, el control, la fabricación de una fórmula de calidad y asegura una correcta indicación. El alto poder de acción de los AEQT frente a las irritaciones cutáneas nos ha hecho fusionar excipientes de tradición formulista para dar solución a indicaciones como la dermatitis del pañal, arañazos, fisuras, boqueras, rojeces, etc. Tres AEQT imprescindibles y seguros para utilizar sin diluir son la lavanda, la manzanilla romana y el árbol del té, opciones fáciles para recuperar una

## El consejo PRANARÒM

### Aromaderm. Bálsamo Piel irritada o enrojecida

*Estimula el poder reparador de la piel. De suave efecto calmante. Puedes utilizarlo como ayuda en el caso de pequeñas irritaciones, rasguños, quemaduras o pequeñas quemaduras solares.*



piel sana y que deberían formar parte del botiquín aromático de todos.

### **AEQT de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)**

La lavanda es la gran polivalente; su acción regeneradora de la piel la sitúa dentro de la vía tópica como imprescindible. Estimula el crecimiento tisular y tiene un alto poder regenerador, muy indicado en heridas, arañazos, boqueras, quemaduras y pieles estropeadas o muy agredidas. Su Aceite Esencial permite ser utilizado en estado puro, sin diluir, en niños y embarazadas.

Puedes aplicar 2 gotas o más (dependiendo de la extensión del arañazo o rozadura), cada diez minutos durante la primera media hora; después, aplicar tres o cuatro veces al día. Posteriormente puede potenciarse su eficacia aplicando a partes iguales el Aceite Esencial junto con Aceite Vegetal (AV) de rosa mosqueta, hasta su completa cicatrización. En el caso de pieles muy estropeadas, por ejemplo de la cara, aplicar una sinergia a una concentración total del 1% (AEQT de lavanda al 0,5%, AEQT de geranio al 0,25% y AEQT de jara al 0,25%) en una crema base ligera, que contenga AV de germen de trigo y AV de aguacate. En pocas semanas las asperezas, rugosidades e imperfecciones se atenúan, volviendo la luz al rostro.


### **AEQT de manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)**

Aliado de las pieles irritadas, con eczemas y con prurito. Se caracteriza por su poder antiinflamatorio y calmante. Muy seguro en niños, además sus pro-

iedades relajantes ayudarán a solucionar la agresión cutánea aportando tranquilidad y reduciendo el picor e irritabilidad que el proceso puede ocasionar. En estado puro alivia los brotes de dermatitis, aplicando una o dos gotas en la rojez. Una vez pasado el brote, podríamos utilizarlo incorporándolo a una crema base de calidad elaborada con AV de Rosa mosqueta y aceite de maceración de caléndula.

### **AEQT de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)**

Facilita la cicatrización y evita la proliferación de microorganismos, manteniendo limpia la superficie de la piel afectada y libre de agentes patógenos. Excelente para la dermatitis del pañal, donde interesa que la que piel esté limpia y seca. Este AEQT está indicado para añadir a la crema del pañal de nuestro bebé, añadiendo 1 gota en la dosis de la crema a aplicar, en el cambio de pañal. Se puede aplicar también junto al Aceite de Maceración (AM) de caléndula para aportar una acción extra calmante.

Por último, no hay que olvidar que los Aceites Vegetales de primera presión en frío conservan todas sus cualidades terapéuticas, al igual que los AM de calidad. Son alternativas fáciles y al alcance de todos para la correcta aplicación de los AEQT en pieles irritadas. 

---

**Patxi Bello Pigem.**  
Farmacéutico comunitario.  
Titular de la Farmacia Bello, de Reus (Tarragona)

---

**Lorena Fernández Pérez.**  
Técnico de Farmacia, en Farmacia Bello, de Reus (Tarragona).  
Formulista y experta en Formulación Magistral con Aceites Esenciales Quimiotipados.

---

### **Ante cualquier irritación**

*Aquí tienes una fórmula muy sencilla y práctica para tratar cualquier irritación cutánea:*

*AE de lavanda: 18 gotas  
AE de manzanilla romana: 18 gotas  
AE de árbol del té: 9 gotas  
AM de caléndula: 15 ml (1 cucharada sopera)  
Manteca de karité: qsp 30 ml*

*Para trabajar la manteca de karité es preciso ponerla al baño maría suave. Cuando se enfríe un poco, se deben añadir los Aceites, remover bien, tapar y dejar enfriar. Se obtiene una pomada de botiquín para cualquier irritación cutánea, muy fácil de preparar y para toda la familia.*

*Y no hay que olvidar que los Aceites Esenciales además de actuar de manera física también lo hacen de manera emocional. Ello aporta más de una acción, pues ayudarán a que la piel se recupere, la reestructurarán sin ningún efecto adverso y aportarán tranquilidad y bienestar.*

*Hay que tener en cuenta que al aplicar por vía tópica la crema con un AEQT o una sinergia se inhalan también los Aceites Esenciales (vía olfativa), por lo que se obtiene un doble efecto terapéutico. En la farmacia Bello, ¡damos forma a la esencia!*

---

# Patología venosa y Aromaterapia

Con la llegada del calor las alteraciones de la circulación se hacen más evidentes. Aquí te explicamos cómo tratar las varices, una patología venosa, a través de la Aromaterapia.

Las varices son venas superficiales dilatadas de las piernas. Surgen por debilidad en las paredes de dichas venas, que les genera pérdida de elasticidad. Las válvulas que impiden que la sangre vuelva hacia atrás terminan fallando. Como consecuencia, las venas se llenan rápidamente de sangre, congestionándose. Cuando la persona tiene un régimen de vida sedentario o trabaja mucho de pie estas venas tortuosas y de pared fina se agrandan aún más, y aparece una extravasación de líquido –sale de los vasos– provocándose edemas.

## Síntomas

Los síntomas derivados de las varices, aparte de su visibilidad, lo cual es visto como un problema estético, son el dolor y la sensación de piernas cansadas. También puede sentirse picor en la parte inferior de las piernas y en los tobillos, incluso calor e hinchazón, como consecuencia de los edemas.

Los picores pueden provocar que la

persona afectada se rasque y, en consecuencia, causar rasguños, enrojecimiento o erupciones, que a veces se atribuyen a la sequedad de la piel. Dichas varices pueden provocar dermatitis, flebitis, hemorragias y trombosis, entre otras complicaciones. Un rasguño o herida menor puede ser causa de una úlcera dolorosa que tarda mucho en curarse o se mantiene a lo largo del tiempo.

Para tratar la patología venosa, la Aromaterapia, que propone sinergias de aceites esenciales (AE) y aceites vegetales (AV) 100% puros, naturales e íntegros, es un buen recurso. Incluso puede combinarse con la Fitoterapia clásica para promover la mejora. De esta manera, aconsejo una formulación por vía tópica constituida por AE y AV, y la aplicación de la fitoterapia por vía oral para un mejor tratamiento de la patología.

## Resolviendo con Aromaterapia

Ante el calor y el picor que se genera en la patología venosa, el AE de menta



Aceite Esencial de menta del campo (*Mentha arvensis*), de Pranarôm



Aceite Esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*), de Pranarôm





de campo (*Mentha arvensis*), por su contenido en mentol, descongestiona y también actúa como analgésico y anti pruriginoso en la zona.


De igual manera, el AE de lavanda (*Lavandula angustifolia*), al ser un buen calmante, evita el rascado, al tiempo que su potente acción cicatrizante y regeneradora cutánea actúa sobre posibles heridas y dermatitis e, incluso, sobre el inicio de llagas que se estén formando.

El AE de ciprés (*Cupressus sempervirens var. stricta*), un fabuloso descongestionante venoso, facilitará la resolución de varices, edemas de miembros inferiores, hemorroides y varicosidades. Para saber más sobre este AE puedes consultar las fichas coleccionables de esta edición.

Finalmente, el AE de zanahoria (*Daucus carota var. sativa*), que es un buen tónico circulatorio y depurativo hepático, potencia la acción del ciprés y ayuda a eliminar el exceso de desechos y toxinas. También

puedes encontrar más información sobre este AE en las fichas coleccionables de esta edición.

Respecto a los Aceites Vegetales (AV), la utilización del AV de calófilo es primordial en este tipo de patología, ya que constituye un excelente tónico y protector de los capilares sanguíneos, facilitando los drenajes linfáticos. Además, presenta una buena acción cicatrizante, con lo que potencia los AE añadidos.

El otro AV utilizado es el Aceite de Maceración de hipérico, de efecto calmante y descongestionante de los miembros hinchados. La única precaución a tener en cuenta es no exponerse al sol después de su utilización porque es fotosensibilizante. Además, el contenido de omega 9 y omega 6 de estos AV hace que hidraten y nutran la piel donde se aplican, creando una barrera protectora de la zona. 

---

**Carolina Badía Salvador.** Farmacéutica comunitaria - Terapeuta de flores de Bach

---

#### Bibliografía:

- Castillo García, E y Martínez Solís, I. Manual de Fitoterapia. Barcelona. Editorial Elsevier Masson. 2007
- Berkow, R, Beers, M y Fletcher, A. Manual Merck. Barcelona. Editorial MSD. 1997
- Baudoux, D y Breda, M.L. Guía aceites esenciales quimiotipados. Edición 2015

---

## Recomendaciones

Además de utilizar la Aromaterapia y la Fitoterapia, aquí tienes unas recomendaciones muy útiles para todas aquellas personas con trastornos vasculares periféricos:

- Evita permanecer mucho tiempo de pie, parado, y largas posturas que favorezcan la aparición de varices y hemorroides.
- Evita la vida sedentaria y deportes que favorezcan problemas de hemorroides como la equitación, ciclismo y motociclismo.
- Realiza ejercicio físico.
- Realiza masajes circulares en las piernas desde el tobillo y en dirección ascendente.
- No utilices prendas que compriman la circulación de las piernas.
- Utiliza medias de compresión, cuyo grado va en función del estado de la patología.



Arándano

## El consejo

Una mezcla de los AE y AV que te proponemos en este artículo se podría añadir a una crema base de fase externa oleosa, para que sea de mejor aplicación y además hidrate más, ya que crearía una gran barrera protectora sobre la piel frente a las agresiones externas. La aplicación tópica de dicha fórmula debe hacerse en dirección ascendente desde los tobillos. Otra posibilidad es emplear una loción w/o (water-oil, agua en aceite) en vez de en crema. En este caso podría envasarse en un recipiente con un roll-on metálico, ya que los AE pueden estropear el plástico.

Y no olvides que la Aromaterapia se puede combinar con la Fitoterapia por vía oral, en las formas farmacéuticas comercializadas más comunes (cápsulas, extractos fluidos, tinturas e infusiones). Básicamente, las plantas más utilizadas en la patología venosa son: arándano (*Vaccinium myrtillus*); castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*); ciprés (*Cupressus sempervirens*); ginkgo (*Ginkgo biloba*); hamamelis (*Hamamelis virginiana*); mellilo (*Mellilotus officinalis*); rusco (*Ruscus aculeatus*); vid roja (*Vitis vinifera*) y centella asiática (*Centella asiática*), entre otros.

# Cómo librarse de las hemorroides

**Son molestas y se sufren en silencio, porque se producen en la zona anal, una parte muy íntima del cuerpo. Son las hemorroides. Aquí te hablamos de ellas y de cómo prevenirlas y curarlas con la Aromaterapia científica.**

Las hemorroides son variaciones –varices– que se producen en las venas que están en el recto y en la región de alrededor del ano. Hay de dos tipos: internas y externas. La característica más llamativa de las hemorroides internas es el sangrado sin dolor. Sin embargo, las externas sí ocasionan dolor y prurito (picor) anal. Sufrir hemorroides en algún momento ha convertido este “síndrome menor” en una patología muy frecuente. Quienes las padecen suelen consultar a su farmacéutico y este profesional debe ser capaz de dar una solución a los pacientes tanto a nivel farmacológico como no farmacológico. Asimismo, el profesional de la farmacia debería también advertir signos de alarma no característicos para derivar al médico y descartar otros problemas de salud más graves.

El consejo farmacéutico y las recomendaciones para el tratamiento de hemorroides se abordan desde dos puntos de vista: primero, durante una crisis aguda y, posteriormente, en la prevención. La Aromaterapia científica sirve, en este sentido, tanto para curar como para prevenir. A continuación te describimos cómo utilizarla.

## Consejos en crisis aguda

Son muy recomendables los baños de la zona afectada en agua tibia-fría, dos o tres al día, durante 10-15 minutos. A estos baños pueden añadirse Aceites Esenciales. Para ello, prepara en un frasco de cristal topacio de 10 ml una dilución de 9 gotas de **Aceite Esencial de árbol del té** (*Melaleuca alternifolia*) en un total de 10 ml de **Aceite Vegetal de almendras dulces**. Añade unas gotas de esta dilución al baño de agua incorporando jabón para hacer una espuma que



Árbol del té

## Más vale prevenir...

Si quieres evitar que aparezcan las hemorroides es fundamental un cambio en los hábitos higiénico-dietéticos. Para ello lo más importante es evitar el estreñimiento. Aumenta la ingesta de fibra en las comidas, bebe abundantes líquidos (de dos a tres litros entre agua, zumos, sopas...) y realiza ejercicio físico durante 30 minutos diariamente.



AE de ciprés (*Cupressus sempervirens var. stricta*), de PRANARÔM



AE de menta de campo (*Mentha arvensis*), de PRANARÔM



OLEOCAPS n°6, de PRANARÔM

mezcle el Aceite Esencial y el Vegetal con el agua de forma uniforme. Así obtendrás además de alivio una acción antiséptica.

Por **vía tópica** pueden utilizarse Aceites Esenciales (AE) para el sistema circulatorio, que actúen como descongestionantes venosos y flebotónicos (tonificadores de las venas), así como Aceites Esenciales dermatológicos con acción antiinflamatoria, cicatrizante y coadyuvante para el dolor. Si ya tienes una crema antihemorroidal en casa, bastará con añadir a la crema una gota de **AE de ciprés** (*Cupressus sempervirens var. stricta*), flebotónico que actúa reforzando las paredes vasculares y una gota de **AE de menta de campo** (*Mentha arvensis*), que potencia el efecto analgésico y antipruriginoso.

**Importante:** Queda contraindicado el uso del AE de Ciprés a aquellas personas con antecedentes de cáncer estrógeno dependiente; los niños pequeños, embarazadas y madres lactantes lo podrán utilizar pero sólo de forma puntual.

Otra opción es crear una sinergia (mezcla de aceites). Para ello son aconsejables estos Aceites Esenciales

en una dilución máxima del 8%.

AE de espliego macho ..... 10 gotas  
AE de lentisco ..... 6 gotas  
AE de siempreviva amarilla.. 6 gotas  
AE de menta de campo ..... 2 gotas  
Aceite de maceración  
de Hipérico..... qsp 10 ml

Para utilizar esta sinergia correctamente empapa un algodón con 20 gotas de la misma y aplícalo sobre las hemorroides tres veces al día.

**Importante:** Apto para niños mayores de tres años, embarazadas (evitando el primer trimestre) y durante la lactancia.

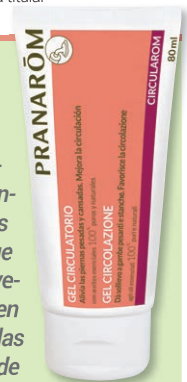
Además, por vía oral puedes tomar las Oléocaps N°6 “confort circulatorio”, de Pranarôm, durante cinco días (dos cápsulas, tres veces al día).

Isabel Guill Herrero. Farmacéutica titular

## PRANARÔM Descongestiona

El gel circulatorio Circularom, de Pranarôm, contiene Aceites Esenciales descongestionantes que mejoran la circulación venosa y calman el dolor en caso de piernas cansadas o varices. También puede emplearse en caso de hemorroides con óptimos resultados.

Prueba la nueva opción en spray, con mayor contenido de menta, que te aportará un frescor inmediato.



Gel Circularom, de PRANARÔM

# PRANAROM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

Cuida tus articulaciones  
y músculos  
con aceites esenciales



Ideal para  
masajes

Cómodo

Muy  
concentrado

## AROMALGIC

Con *Gaultheria odorosa*, fuente natural del precursor de la aspirina

### Aceite de masaje

Un aceite aromático para aplicar un masaje reparador. Es un eficaz aliado cuando tus músculos se sienten cansados y pesados.

### Roll-on de masaje

La acción mecánica de su práctico roll-on permite un fácil automasaje y estimula la microcirculación local, para aliviar los músculos y articulaciones entumecidos o doloridos.

### Spray

Produce un intenso efecto frío-calor y una sensación de alivio inmediata. Spray muy práctico que puede pulverizar en cualquier posición.

Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

con aceites esenciales  
100% biológicos