

## EN ESTE CAPÍTULO

- » Exploraremos los principales problemas que podemos tratar con éxito en casa con aceites esenciales.
- » Aprenderemos un poco más sobre dolencias comunes.
- » Y dispondremos de un excelente conocimiento para nuestra salud y la de los nuestros.

# Capítulo 12

# Tratamientos caseros y fórmulas (anexo)

Este es un apartado ampliado del libro impreso, en el que se estudian muchas más dolencias que pueden tratarse con aceites esenciales. La aromaterapia suele plantearse como una especie de imaginario fabuloso en el que hay que mezclar muchos aceites esenciales para conseguir resultados sorprendentes. Conceptos fantasiosos como “alquimia”, “alquimista”, etc., son muy del gusto de algunas personas que deberían reflexionar sobre la gran diferencia que existe entre aromaterapia y Alquimia. Pero yo, en estos tratamientos y fórmulas, te quiero plantear lo contrario: el poder de la sencillez y de la pureza. Vas a ver que con muy pocos ingredientes se pueden hacer grandes cosas, porque un solo aceite esencial, en sí mismo, ya es una sinergia maravillosa de decenas o centenares de moléculas aromáticas que trabajan de forma conjunta, siguiendo

el diseño de la naturaleza con la sabiduría que eso implica, y que es muy superior al que podamos tener cualquier humano. Así que prepárate para sumergirte en un océano aromático minimalista y muy potente con todas estas propuestas.

## Una pequeña explicación de cómo funciona este capítulo

Este es un capítulo eminentemente práctico, para que en el momento que tengas un problema puedas buscarlo. Por lo tanto, los trastornos y dolencias están ordenados por orden alfabético.

- » Primero encontrarás unas líneas explicando el problema: de qué se trata, por qué se produce y si hay algún tipo de consideración a tener en cuenta.
- » Después, encontrarás un listado de los principales síntomas.
- » A continuación, un complemento a la información anterior, en caso de ser necesaria.
- » Seguiremos con los aceites esenciales a emplear, donde por orden alfabético tendrás la selección de los que estudiamos en este libro. No están todos, solo los más adecuados o importantes.
- » Cuando hay que señalar algún aceite vegetal específico, también se enumera a continuación. Si no ves ninguno en algún tratamiento, es porque puedes utilizar el que gustes.
- » Después de los aceites vegetales, vienen los hidrolatos, siguiendo la misma estructura.
- » Y para finalizar con las materias primas, en el caso de que sean necesarios, "otros ingredientes".
- » Una vez conocidas las materias primas o ingredientes con que podemos trabajar, pasamos a los métodos a emplear. Aquí verás las distintas técnicas o formas con las que vamos a trabajar los aceites esenciales en el organismo para cada problema concreto.
- » Y finalizando ya cada tratamiento, un apartado de cuestiones a tener en cuenta, para evitar posibles problemas.

Con esta información estructurada, y procurando que sea lo más concreta posible, vas a tener en casa un manual muy práctico para atender en lo posible 109 situaciones o problemas que la aromaterapia ayuda a resolver o a mejorar.

Es importante que tengas en cuenta las referencias a otros capítulos (como el 10, donde se explican con más detalle las formas de aplicación) para conseguir un mayor éxito en tus aplicaciones.

Por último, es importante recordar que este tipo de recomendaciones y tratamientos (no profesionales) no sustituyen ni al diagnóstico médico ni a los tratamientos correspondientes. Simplemente pretenden ser una ayuda para problemas que pueden resolverse con relativa facilidad en casa. Ten en cuenta las recomendaciones que hacemos en determinados casos en que podría precisarse de atención médica en función de la evolución de la dolencia.

## **Absceso cutáneo**

Un absceso cutáneo es una acumulación de pus que se forma en el interior de la piel, a menudo como resultado de una infección bacteriana. Se presenta como una protuberancia dolorosa y enrojecida que puede variar en tamaño.

Aunque es una afección común, es importante abordarla adecuadamente para evitar complicaciones. Los abscesos pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo y, si no se tratan, pueden requerir drenaje médico. Algunos ejemplos: forúnculos, panadizos.

### **Síntomas principales:**

- » Hinchazón localizado en la piel.
- » Dolor o sensibilidad en el área afectada.
- » Enrojecimiento.
- » Calor en la zona del absceso.
- » En algunos casos, puede haber fiebre o malestar general si la infección es severa.
- » Posible secreción de pus si el absceso drena espontáneamente.

Un absceso cutáneo puede ser extremadamente doloroso y, si no se trata, puede llevar a complicaciones como la diseminación de la infección a otras partes del cuerpo. El dolor constante y la sensibilidad en el área afectada pueden dificultar las actividades diarias. Además, la aparición de abscesos recurrentes o crónicos puede generar preocupación, ansiedad y malestar emocional, afectando a la autoestima, sobre todo si están en áreas visibles del cuerpo.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, eucalipto radiata, lavanda, manzanilla romana, tomillo qt. linalol.

### **Métodos a emplear:**

- » **Compresas de aceite:** aplicar 3-5 gotas por 30 ml. de aceite vegetal en una compresa como mínimo dos veces al día hasta mejora.
- » **Masaje:** 1 gota sobre el absceso de 3 a 5 veces al día, durante 3 días, con masaje suave.

### **A tener en cuenta**

Es fundamental consultar a un médico si el absceso no mejora en unos días, ya que puede ser necesario drenarlo o tratarlo con antibióticos.

## **Absceso dental**

Un absceso dental es una acumulación de pus causada por una infección bacteriana en la raíz de un diente o en el tejido circundante. Esto ocurre cuando las bacterias entran a través de una caries no tratada, una lesión o una enfermedad de las encías, provocando una infección. Un absceso dental es doloroso y puede ser potencialmente peligroso si no se trata, ya que la infección puede propagarse a otras partes del cuerpo.

### **Síntomas principales:**

- » Dolor intenso y pulsátil en la zona afectada (puede irradiarse hacia la mandíbula, el oído o el cuello).
- » Sensibilidad extrema al calor y al frío.
- » Hinchazón de la cara, mandíbula o encías.
- » Fiebre.
- » Mal aliento o sabor desagradable en la boca.
- » Dificultad para masticar o abrir la boca.
- » En algunos casos, se puede observar una pequeña protuberancia en las encías llena de pus.

Un absceso dental puede causar un dolor incapacitante, lo que interfiere con actividades diarias como comer, hablar o dormir. Además, la presencia constante de una infección puede provocar malestar general, fiebre y fatiga. La inflamación y el dolor en la cara pueden afectar a la autoestima y generar ansiedad. Si no se trata, el absceso puede llevar a complicaciones graves, como la propagación de la infección a otras áreas del cuerpo, incluyendo los huesos de la mandíbula o incluso el cerebro.

**Aceites esenciales a emplear:** clavo, mirra, árbol del té, laurel.

### **Métodos a emplear:**

- » **Enjuagues bucales:** 1-2 gotas de árbol del té en un vaso de agua tibia, varias veces al día (no se traga).
- » **Masaje:** prepara un aceite de masaje con uno de los aceites esenciales a elección, en una proporción de 10 gotas en 10 ml. de aceite vegetal (por ejemplo, de oliva) y realiza un masaje suave en la zona dolorida, al menos 3 veces al día o más durante varios días.

### A tener en cuenta

Estos remedios son paliativos y no sustituyen la visita al dentista ni la necesidad de un posible tratamiento médico. Son una solución de emergencia. Revisa las contraindicaciones que tienen algunos de los aceites esenciales mencionados (ver fichas técnicas).

## Acné

El acné es una afección de la piel que ocurre cuando los folículos pilosos se tapan con grasa y células muertas, lo que provoca la formación de espinillas, puntos negros, granos o incluso quistes. Es común en adolescentes debido a los cambios hormonales, pero también puede afectar a adultos. El acné suele aparecer en la cara, el cuello, el pecho, la espalda y los hombros, y puede variar de leve a severo.

### Síntomas principales:

- » Puntos negros: poros abiertos obstruidos por grasa y células muertas.
- » Espinillas (puntos blancos): poros cerrados obstruidos con grasa e inflamación.
- » Pápulas: pequeñas protuberancias rojas e inflamadas sin pus visible.
- » Pústulas: granos con una punta blanca llena de pus.
- » Nódulos o quistes: bultos grandes y dolorosos debajo de la piel, que pueden dejar cicatrices si no se tratan adecuadamente.

El acné no solo afecta la apariencia física, sino que también puede tener un impacto emocional significativo. La autoimagen y la confianza pueden verse afectadas, especialmente en casos graves o cuando el acné deja cicatrices. Las personas con acné severo a menudo experimentan ansiedad social o incluso depresión. Además, el dolor y la incomodidad de los granos o quistes grandes pueden generar malestar físico.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, geranio, palmarrosa, manzanilla azul, lavanda, espliego.

**Hidrolatos:** azahar (neroli), rosa.

**Aceites vegetales:** jojoba.

### **Métodos a emplear:**

- » **Limpieza con hidrolatos:** adecuados al tipo de piel, generalmente azahar (neroli) y rosa.
- » **Uso de jabones naturales:** los de própolis suelen ir muy bien en estos casos. Aplicar después un aceite preparado.
- » **Aceites preparados:** con base de jojoba, escoge el que más te guste para hacerte un sérum facial (si es corporal, dobla la cantidad de aceite esencial) poniendo 5 gotas de aceite esencial en 10 ml. de aceite vegetal. Extiéndelo suavemente en la zona a tratar y en la cantidad que la piel absorba bien sin quedar sobreengrasada.
- » **Aplicación de aceite esencial puro sobre el grano:** en este caso, el árbol del té puede ser el más adecuado, dos veces al día, después de haberse lavado la zona.
- » **Mascarillas de arcilla:** aplicar una vez por semana en pieles grasas hasta regularizar el estado de la piel (ver apartado del libro de cómo se preparan).

### **A tener en cuenta**

En ocasiones una buena esteticista puede resolver el problema mejor que ciertos dermatólogos que recetan medicamentos muy agresivos para la salud. Valora, en función de la gravedad del caso, si precisa de tratamiento médico o simplemente estético. Revisa las posibles contraindicaciones de los aceites esenciales empleados y considera hacer ajustes alimentarios que puedan reducir la aparición del acné. Y ten paciencia, la resolución del problema puede llevar algunos meses, no suele ser inmediata.

### **Aftas**

Las aftas son pequeñas úlceras dolorosas que aparecen en el revestimiento de la boca. En áreas como la lengua, las encías, el interior de las mejillas o los labios. Son de forma redonda u ovalada, de color blanco o amarillento, y están rodeadas por un área roja e inflamada. Las aftas no son contagiosas y pueden ser desencadenadas por factores como el estrés, las lesiones bucales, ciertos alimentos o cambios hormonales.

### **Síntomas principales:**

- » Pequeñas úlceras dolorosas dentro de la boca.
- » Sensación de ardor o malestar en el área afectada.
- » Dificultad o dolor al comer, beber o hablar.

- » En algunos casos, pueden ir acompañadas de fiebre o malestar general si son muy grandes o recurrentes.

Aunque las aftas suelen desaparecer por sí solas en una o dos semanas, el dolor que generan puede ser muy incómodo y afectar a la alimentación y a la higiene bucal. Las aftas recurrentes también pueden causar frustración y ansiedad, especialmente si interfieren con actividades diarias como hablar o comer. El malestar continuo puede afectar al bienestar general, produciendo irritabilidad o fatiga si no se logra un alivio adecuado.

**Aceites esenciales a emplear:** laurel.

**Aceites vegetales:** rosa mosqueta.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** mezclar 6 ml de aceite vegetal de rosa mosqueta con 4 ml de aceite esencial de laurel. Agitar muy bien. Aplicar tres veces al día sobre las lesiones durante una semana y según su evolución (si se resuelve antes, dejar de usar).

**A tener en cuenta**

Esta es una recomendación para adultos. Revisa las contraindicaciones del aceite esencial de laurel.

## Alergias respiratorias

Las alergias respiratorias son reacciones del sistema inmunológico a alérgenos inhalados, como el polen, el polvo, los ácaros, el moho o el pelo de animales. Cuando estos alérgenos entran en las vías respiratorias, el cuerpo los percibe como una amenaza y desencadena una respuesta inflamatoria en los conductos respiratorios.

**Síntomas principales:**

- » Congestión nasal.
- » Estornudos frecuentes.
- » Secreción nasal (goteo).
- » Picazón en la garganta, ojos o nariz.
- » Tos seca.
- » Dificultad para respirar o silbido al respirar (en casos más graves).

Las alergias respiratorias afectan a la calidad de vida, ya que la constante congestión y dificultad para respirar pueden interrumpir el sueño, la concentración y las actividades diarias. También pueden generar fatiga

y malestar general debido al esfuerzo adicional que hace el cuerpo para respirar adecuadamente. A nivel emocional, estas molestias pueden aumentar el estrés y la irritabilidad, sobre todo si los síntomas son crónicos o recurrentes.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, incienso, limón, manzanilla azul, pomelo.

**Aceites vegetales:** tomar por vía oral aceite de borraja. Es un alimento muy beneficioso para el organismo y ayuda a prevenir, si se ingiere con tiempo antes de la época en la que se suele tener alergia.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** me gusta mucho y funciona muy bien un aceite tipo 10 gotas de aceite esencial de incienso para 10 ml. de aceite vegetal (a elegir). Aplicar unas gotas en masaje en el pecho (plexo solar) y aprovechar para hacer unas inhalaciones con el aroma que queda en las manos. Eso me funciona bien para cortar los síntomas como picores, tos y estornudos. Para respirar mejor puedes hacer lo mismo, pero sustituye el incienso por eucalipto radiata. Por la noche, prepara otra botella con 5 gotas de manzanilla azul para 10 ml de aceite vegetal, y lo aplicas por todo el cuerpo antes de ir a dormir (siempre que no te desagrade el aroma).
- » **Inhalación directa:** especialmente de incienso y eucalipto radiata para calmar los síntomas y respirar mejor, puedes hacerlo tanto desde la botella como aplicando unas gotas en un pañuelo, o bien en las manos y haciendo una pequeña cueva que te permita inhalarlos más eficazmente. También puedes prepararte un *stick* inhalador con unas pocas gotas de esos aceites esenciales y llevarlo encima cómodamente, es muy eficaz.
- » **Vahos:** los socorridos vahos con eucalipto radiata te van a ayudar muchísimo a despejar las vías respiratorias, sigue las indicaciones generales para vahos.
- » **Difusores:** en difusión, para respirar mejor, eucalipto radiata, pero para limpiar y desinfectar el aire recuerda que tenemos tanto pomelo como limón, que además crearán un ambiente muy agradable.
- » **Roll-on:** puedes preparar un *roll-on* con esas mismas proporciones del aceite preparado, pero con un envase distinto a la típica botella. Es posible llevarlo encima y aplicarlo de una forma más controlada en zonas específicas del cuerpo si gustas.
- » **Espráis ambientales:** tienen la ventaja respecto a los difusores que puedes direccionar donde quieras los aceites esenciales. Una idea

de proporción eficaz puede ser de 40 gotas por 100 ml. de agua. No pongas alcohol, es una tontería hacerlo, simplemente has de agitar la botella fuertemente antes de pulverizarlos porque, como sabes, los aceites esenciales y el agua no mezclan.

### **A tener en cuenta**

Algunas personas pueden ser alérgicas a componentes de los aceites esenciales. Estas recomendaciones son para personas que no tengan alergias a esos componentes. Los alérgicos a dichos componentes no deben usar difusores ni espráis: la forma más segura es a través de la piel y haciendo siempre un *pach test* para asegurarse de que no hay ningún problema. Revisa las posibles contraindicaciones de estos aceites esenciales recomendados.

## **Amenorrea**

La amenorrea se refiere a la ausencia de menstruación en mujeres en edad fértil. Puede ser primaria (cuando una mujer nunca ha tenido su primera menstruación) o secundaria (cuando una mujer que solía menstruar deja de hacerlo durante varios meses). Este trastorno puede ser causado por diversos factores, como desequilibrios hormonales, estrés, cambios extremos en el peso, ejercicio excesivo, o ciertas condiciones médicas subyacentes.

### **Síntomas principales:**

- » Ausencia de menstruación durante tres ciclos o más.
- » Dolor pélvico o abdominal (en algunos casos).
- » Sequedad vaginal.
- » Cambios en el peso o pérdida de cabello (si la causa es hormonal).
- » Posibles signos de estrés, fatiga o alteraciones emocionales.

La falta de menstruación puede tener un impacto significativo tanto físico como emocional. Físicamente, puede estar asociada con desequilibrios hormonales que afectan a otras funciones del cuerpo, como el metabolismo, la fertilidad o el bienestar general. A nivel emocional, la amenorrea puede causar preocupación, frustración o ansiedad, especialmente si está relacionada con dificultades para concebir o si es indicativo de un problema de salud subyacente.

**Aceites esenciales a emplear:** salvia esclarea.

**Aceites vegetales:** onagra (por vía interna), tomarla durante unos meses puede ayudar mucho a regular la menstruación y es un nutriente sanísimo para el organismo.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** diez gotas de aceite esencial en 10 ml de aceite vegetal (a escoger). Mezclar bien y aplicar en masaje en el bajo vientre y los riñones 2 veces al día. Haz ciclos de 3 semanas de tratamiento y una de descanso al mes (ventana terapéutica) hasta que se regularice la regla.

### **A tener en cuenta**

Si no existen alergias a alguno de los componentes de la fórmula, no has de tener ningún problema.

## **Anginas (amigdalitis)**

Las anginas, o amigdalitis, son una inflamación de las amígdalas generalmente causada por una infección viral o bacteriana. Las amígdalas son dos masas de tejido en la parte posterior de la garganta que actúan como la primera línea de defensa del sistema inmunológico. Cuando se infectan, se inflaman y causan dolor de garganta severo. Las anginas son comunes, especialmente en niños, y pueden presentarse ocasionalmente junto con fiebre o malestar general.

### **Síntomas principales:**

- » Dolor de garganta intenso.
- » Dificultad o dolor al tragar.
- » Fiebre.
- » Amígdalas enrojecidas e inflamadas, a veces con manchas blancas o pus.
- » Mal aliento.
- » Ganglios linfáticos inflamados en el cuello.
- » Voz apagada o ronca.

Las anginas pueden provocar un malestar considerable, ya que el dolor de garganta severo y la dificultad para tragar afectan la alimentación y la hidratación. La fiebre y la fatiga también pueden dejar a la persona debilitada, interfiriendo en las actividades diarias. Emocionalmente, los síntomas intensos pueden generar irritabilidad, incomodidad y, en los casos recurrentes, ansiedad sobre la salud general.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, eucalipto radiata, ravintsara, tomillo qt. linalol.

### Métodos a emplear:

- » **Gargarismos:** pon en un vaso de agua tibia con media cucharadita de sal marina, un par de gotas de árbol del té y realiza gargarismos (recuerda que el agua no se traga) al menos 5 o 6 veces al día.
- » **Vahos:** siguiendo las instrucciones generales, usa eucalipto radiata o ravintsara para ello.
- » **Compresas:** puedes utilizar compresas tibias o calientes (en función de lo que alivie más en cada momento) con unas gotas de aceite esencial de eucalipto radiata o ravintsara para calmar la zona.
- » **Aceite preparado:** para aplicar en suave masaje en el cuello, sobre las zonas doloridas, cinco gotas de aceite esencial de tomillo qt. linalol en 10 ml de aceite vegetal (a tu gusto). Este preparado también puedes aplicarlo en la planta de los pies, donde se encuentran zonas reflejas de todo el organismo y que puede servir para estimular el sistema inmunológico.
- » **Difusores:** tener una atmósfera limpia y usar aceites respiratorios en difusión, como el eucalipto y la ravintsara, puede ayudar a respirar mejor.

### A tener en cuenta

La fiebre es el recurso que tiene el organismo para destruir los patógenos. No es mala en sí, y puede controlarse con paños de agua fría. Siempre que se encuentre dentro de límites razonables, sobre todo en niños, no debería cortarse con medicamentos. Es importante no deshidratarse y reposar. En los lugares donde haya médicos que practiquen la aromaterapia clínica, el mejor remedio para este problema son los supositorios con aceites esenciales que el farmacéutico prepara la fórmula magistral que receta el médico.

### Angustia

La angustia es una sensación intensa de inquietud, ansiedad o temor que puede estar relacionada con situaciones de estrés, preocupaciones persistentes o eventos traumáticos. Es una emoción abrumadora que puede manifestarse de manera temporal o prolongada, afectando tanto el estado mental como al físico. La angustia puede aparecer ante situaciones específicas o como una respuesta generalizada sin una causa aparente clara.

### Síntomas principales:

- » Sensación de opresión en el pecho.
- » Dificultad para respirar o sensación de ahogo.

- » Palpitaciones o latidos acelerados.
- » Sudoración excesiva.
- » Inquietud o nerviosismo constante.
- » Pensamientos recurrentes de preocupación o miedo.
- » En algunos casos, se puede presentar mareo o sensación de desmayo.

La angustia afecta profundamente la estabilidad emocional, generando sentimientos de desesperación, miedo o incluso pánico. A nivel físico, puede causar fatiga, insomnio y un impacto negativo en el sistema inmunológico. A largo plazo, la angustia no tratada puede derivar en trastornos más graves como la ansiedad crónica o la depresión, afectando a la vida personal, profesional y social de la persona.

**Aceites esenciales a emplear:** en este tipo de problemas, hemos de buscar un aceite esencial que nos tranquilice, nos haga sentir bien y nos transmita paz. Esto en la realidad es completamente personal, por lo que en esta obra no voy a condicionar a nadie con lo que se suele decir, porque existen muchas probabilidades de que los aceites típicos recomendados no funcionen en un porcentaje alto de personas. No hay que olvidar que el efecto placebo tiene una efectividad del 50%.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Inhalaciones:** una vez que hemos encontrado nuestro aceite, hacer inhalaciones con frecuencia y cuando sintamos angustia es lo más rápido y efectivo. Recuerda que puedes hacerlas directamente de la botella, de un *stick* o poner unas gotas en un pañuelo, incluso ponerlas en las manos si el aceite esencial no es dermocáustico.
- » **Aceite preparado:** pon 10 gotas de aceite esencial en 10 ml de aceite vegetal y aplica el preparado en masaje suave en el plexo solar, notarás alivio inmediato. Si además puedes aplicarlo en la planta de los pies, o incluso en todo el cuerpo, mejor que mejor.
- » **Difusor:** tendrá menos efectividad que las dos formas de uso anteriores, pero también te servirá para crear atmósferas que ayuden a tranquilizarte.

#### **A tener en cuenta**

Revisa siempre las posibles contraindicaciones de los aceites esenciales a emplear. Ten en cuenta que los procesos psicológicos son normales y que todo el mundo pasa momentos de angustia en la vida. Los aceites esenciales nos pueden ayudar mucho a gestionar las emociones, pero somos nosotros los que las gestionamos, no ellos, por lo que conviene no darles un poder que no tienen ni esperar resultados que no les corresponden.

## Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional natural ante situaciones de estrés o incertidumbre, pero cuando se vuelve excesiva o constante puede convertirse en un trastorno. Se caracteriza por una sensación persistente de preocupación, nerviosismo o miedo que puede no estar relacionada con un desencadenante específico. La ansiedad puede manifestarse de forma leve, como una inquietud, o ser severa, afectando a la capacidad para llevar una vida normal.

### Síntomas principales:

- » Preocupación excesiva o constante.
- » Inquietud o dificultad para relajarse.
- » Palpitaciones o aumento de la frecuencia cardíaca.
- » Dificultad para concentrarse.
- » Problemas para conciliar o mantener el sueño.
- » Tensión muscular.
- » Sudoración, temblores o mareos.
- » Sensación de amenaza o miedo irracional.

La ansiedad afecta tanto al bienestar emocional como físico. Mentalmente, puede generar agotamiento, irritabilidad, dificultad para concentrarse y una sensación de pérdida de control. A nivel físico, los síntomas incluyen tensión muscular, problemas digestivos, insomnio y fatiga crónica. Si no se controla, la ansiedad puede derivar en trastornos más graves como ataques de pánico o depresión, afectando gravemente la calidad de vida.

***Aceites esenciales, métodos a emplear y cuestiones a tener en cuenta igual que en la angustia.***

## Artrosis

La artrosis, también llamada osteoartritis, es una enfermedad que afecta a las articulaciones, que son las partes del cuerpo donde se unen dos huesos. Con el tiempo, el cartílago, que es una especie de almohadilla que protege los huesos y permite que se muevan suavemente, se desgasta. Esto puede causar dolor, hinchazón y rigidez, especialmente en las rodillas, caderas y la columna. La artrosis es común y suele aparecer a medida que envejecemos.

### Síntomas principales:

- » Dolor en las articulaciones: se experimenta un dolor que aumenta al moverse y mejora al descansar.

- » Rigidez: es frecuente sentir rigidez, especialmente por la mañana o después de estar sentado un tiempo.
- » Hinchazón: las articulaciones pueden inflamarse, lo que hace que parezcan más grandes.
- » Chasquidos: al mover la articulación, se pueden escuchar sonidos de crujido o chasquido.
- » Dificultad para moverse: se puede tener dificultad para realizar algunos movimientos, como doblar las rodillas o levantar los brazos.

La artrosis puede complicar muchas actividades diarias, como caminar, subir escaleras o jugar. Esto puede generar frustración y tristeza, sobre todo si las personas antes disfrutaban de esas actividades. Además, el dolor constante puede provocar cansancio y estrés. En algunos casos, quienes padecen artrosis también pueden sentir ansiedad o depresión debido a las dificultades a las que se enfrentan en su vida cotidiana. También pueden sentirse ansiosas o deprimidas porque les resulta difícil hacer cosas que antes eran fáciles.

**Aceites esenciales a emplear:** ajedrea, ciprés, gaulteria, geranio, jengibre, lavanda, mandarina, manzanillas, mejorana, pino, romero qt. alcanfor.

**Aceites vegetales:** avellana, hipérico, tamanu.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** aquí también vamos a necesitar mayor concentración que en otros tratamientos. Entre el 5 y 10% de aceites esenciales. Eso quiere decir que en 30 ml. de preparado, pondremos entre 30 y 60 gotas de aceites esenciales. En el caso de la ajedrea y la gaulteria, que emplearemos cuando haga mucho dolor, nos quedaremos con 30 gotas por precaución (ver contraindicaciones). En el caso de querer mejorar la circulación sanguínea de la zona, para favorecer que se caliente, disponemos de jengibre y romero qt. alcanfor. Dejaremos las manzanillas, la mejorana, el geranio, la lavanda y la mandarina para hacernos preparados suaves (15 gotas de aceite esencial en 30 ml de preparado) durante los períodos de descanso entre tratamientos (3 semanas de tratamiento-1 de descanso), ya que estos problemas no se resuelven en poco tiempo. En cuanto a aceites vegetales, para todos los tratamientos se puede utilizar el de avellana, y dejar los de hipérico y tamanu para zonas o casos más graves.
- » **Baños:** siguiendo las indicaciones que hemos dado en artritis, aquí podemos utilizar aceites esenciales como el de jengibre, mejorana, pino y romero para mejorar la situación de las articulaciones.

## A tener en cuenta

Las contraindicaciones de cada aceite esencial y vegetal. Los ajustes nutricionales y dietéticos que necesita este tipo de problemas, así como la actividad física ajustada a la situación de la persona.

## Asma alérgica

El asma alérgica es una enfermedad respiratoria que ocurre cuando las vías respiratorias se inflaman y se estrechan debido a una reacción alérgica. Esto puede suceder al estar expuesto a alérgenos como el polen, los ácaros del polvo, el moho, los pelos de animales o ciertos alimentos. Durante un ataque de asma, las personas suelen experimentar dificultad para respirar, tos y sibilancias (un sonido silbante al respirar). Esta condición varía en intensidad y frecuencia, y se puede desencadenar por factores ambientales, infecciones respiratorias o ejercicio.

### Síntomas principales:

- » Dificultad para respirar: sensación de falta de aire o respiración entrecortada.
- » Tos: a menudo la tos es más frecuente durante la noche o al hacer ejercicio.
- » Sibilancias: un sonido silbante o ronquido al exhalar.
- » Opresión en el pecho: sensación de pesadez o constricción en el pecho.
- » Fatiga: sensación de cansancio general, especialmente durante o después de un ataque.

El asma alérgica puede afectar significativamente la calidad de vida de las personas. La dificultad para respirar puede limitar las actividades diarias y hacer que las personas eviten situaciones sociales o físicas. Este malestar constante puede generar ansiedad y estrés, ya que la preocupación por posibles ataques puede ser abrumadora. A largo plazo, el asma no controlada puede provocar problemas de salud adicionales, así como afectar al bienestar emocional y social.

Este es un trastorno bastante grave que no se puede solucionar con el nivel de aromaterapia que presentamos en este libro. Los tratamientos de aromaterapia clínica incluyen la vía oral y rectal. **En las crisis asmáticas no deben inhalarse aceites esenciales, agravará la situación.**

## Asma nerviosa

El asma nerviosa, también conocida como asma inducida por el estrés o emociones, es una forma de asma en la que los síntomas se desencadenan

o empeoran en situaciones de estrés, ansiedad o emociones intensas. Aunque el asma suele estar relacionada con factores alérgicos o ambientales, en este caso, la respuesta emocional juega un papel importante en la aparición de los síntomas. Las emociones fuertes pueden desencadenar una reacción que provoca que las vías respiratorias se estrechen, lo que dificulta la respiración.

#### **Síntomas principales:**

- » Dificultad para respirar: sensación de falta de aire, especialmente en momentos de estrés o ansiedad.
- » Opresión en el pecho: sensación de peso o presión en el pecho.
- » Sibilancias: sonido silbante al respirar, sobre todo al exhalar.
- » Tos: puede aparecer junto con la dificultad para respirar, especialmente en momentos de alta tensión emocional.
- » Palpitaciones: a veces se acompaña de una aceleración del ritmo cardíaco, relacionada con la ansiedad.

El asma nerviosa puede ser muy debilitante, ya que las personas pueden sentir que no solo tienen que controlar los factores físicos de su enfermedad, sino también las emociones. Los episodios de asma pueden generar más ansiedad, creando un ciclo de estrés que empeora los síntomas. Esta condición puede afectar la vida diaria, provocando temor ante situaciones estresantes o emocionales, lo que puede llevar a evitar actividades sociales o situaciones potencialmente desencadenantes.

**Aceites esenciales a emplear:** manzanilla romana.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aplicación directa:** una gota en el plexo solar y masajear muy suavemente en círculos hasta que pase la crisis. Puede hacerse varias veces al día según la necesidad.

#### **A tener en cuenta**

Como he dicho, en asma alérgica no conviene inhalar aceites esenciales durante las crisis. La aromaterapia clínica puede ofrecer soluciones por vía interna que escapan al alcance de este libro.

### **Bronquitis (adultos, tos productiva)**

La bronquitis es una inflamación de los bronquios, los tubos que llevan el aire hacia los pulmones. En los adultos, la bronquitis puede ser aguda (de corta duración) o crónica (de larga duración). La tos productiva, que expulsa mucosidad o flema, es uno de los principales síntomas de la

bronquitis. Esta afección suele desarrollarse tras un resfriado o gripe, y puede ser causada por infecciones virales o bacterianas, así como por la exposición al humo del tabaco o contaminantes del aire.

### **Síntomas principales:**

- » Tos productiva: expulsión de mucosidad espesa o flema, que puede ser clara, amarillenta o verdosa.
- » Dificultad para respirar: sensación de falta de aire o respiración entrecortada, especialmente al hacer esfuerzos.
- » Fatiga: sensación de cansancio o debilidad general, a menudo acompañada de malestar general.
- » Sibilancias: sonido silbante al respirar, especialmente cuando los bronquios están inflamados.
- » Molestias en el pecho: sensación de opresión o dolor en el pecho debido a la tos constante.

La bronquitis con tos productiva puede ser agotadora, ya que la tos constante y la dificultad para respirar interfieren con el sueño y las actividades diarias. La acumulación de flema puede generar sensación de ahogo o incomodidad, lo que a menudo aumenta el malestar general. A nivel emocional, el cansancio y la sensación de malestar pueden generar irritabilidad o ansiedad, sobre todo si los síntomas persisten durante mucho tiempo. En aromaterapia buscamos hacer fluida la mucosidad para facilitar su expulsión, ya que arrastra todos los microbios eliminados por el sistema inmunológico, no buscamos eliminarla.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, eucalipto radiata.

**Aceite vegetal:** avellana virgen.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aplicación directa:** para aplicar en pecho y espalda, al menos tres veces al día, una mezcla de árbol del té y eucalipto radiata, a partes iguales. Aplicar unas 15 gotas de la mezcla. Aplicar durante 7-10 días.
- » **Difusión:** esa misma mezcla se puede utilizar en difusores, para crear atmósferas que faciliten la respiración y limpien el aire. También se le puede añadir espliego.
- » **Aceite preparado:** para 10 ml. de preparado, poner 5 ml. de aceite de avellanas, 50 gotas de espliego y 50 gotas de eucalipto radiata. Aplicar en pecho y espalda de dos a tres veces al día durante tres días. Este preparado es una opción a la aplicación directa si no funcionase bien.

## A tener en cuenta

Este tipo de problemas necesita de cantidades más altas de aceites esenciales de lo habitual. Ceñirse exclusivamente a las recomendaciones y no llevar estas proporciones a todos los tratamientos con aceites esenciales. Observar las contraindicaciones de los ingredientes siempre. Evitar lácteos. Y, sobre todo, ayudar a drenar la mucosidad, que tiene un sentido curativo y no es el problema.

## Bronquitis (adultos, tos seca)

La bronquitis con tos seca es una inflamación de los bronquios que se caracteriza por una tos persistente sin expulsión de mucosidad.

Generalmente, aparece después de una infección respiratoria, como un resfriado o gripe, y puede estar asociada a factores irritantes como el humo del tabaco o la contaminación. A diferencia de la bronquitis con tos productiva, en este caso la tos es irritante y no produce flema. La bronquitis con tos seca suele ser temporal, pero puede durar varias semanas.

### Síntomas principales:

- » Tos seca: una tos constante, sin expulsión de mucosidad, que puede empeorar por la noche o al exponerse al frío o irritantes.
- » Sensación de irritación en la garganta: a menudo acompañada de picazón o molestia.
- » Dificultad para respirar: puede sentirse una leve dificultad para respirar debido a la inflamación de los bronquios.
- » Opresión en el pecho: sensación de peso o presión en el pecho, especialmente después de episodios de tos.
- » Fatiga: cansancio o debilidad general debido a la tos persistente.

La tos seca continua puede ser muy molesta y provocar la interrupción del sueño, lo que conlleva a sentir fatiga y malestar general. La irritación en la garganta y la opresión en el pecho pueden generar incomodidad constante, afectando a la calidad de vida. A nivel emocional, la tos prolongada es posible que cause frustración y ansiedad, especialmente si la recuperación es lenta.

**Aceites esenciales a emplear:** ciprés, eucalipto radiata, ravintsara.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** para masaje en pecho y espalda, hacer un preparado con 20 gotas de aceite esencial en una botella de 10 ml de aceite vegetal. Puedes hacer un concentrado a partes iguales con esos tres aceites esenciales, y del concentrado tomas las 20 gotas.

Es importante aplicarlo al menos 3-4 veces al día durante un par de semanas.

- » **Difusor:** ese mismo concentrado, puedes utilizarlo en difusión ambiental si te gusta. Es posible variar ligeramente las proporciones si alguno de los ingredientes te apetece más que otro.

### **A tener en cuenta**

Las limitaciones de la aromaterapia por vía externa para estos casos. En aromaterapia clínica se puede utilizar además la vía oral y rectal para tratamientos médicos mucho más eficaces. Además, para estos problemas, es muy importante ayudar a la irritación de la garganta, tomar infusiones calientes con miel, no fumar, evitar las corrientes de aire frío y cambios bruscos de temperatura. En caso de recurrencia, acudir al médico.

## **Bronquitis (en niños)**

La bronquitis en niños suele ser causada por una infección viral, a menudo tras un resfriado o gripe. Aunque también puede estar relacionada con la exposición al humo, polvo o contaminantes. En los niños, la bronquitis puede ser aguda (de corta duración) y se caracteriza por tos, que al principio puede ser seca y luego volverse productiva, expulsando mucosidad.

### **Síntomas principales:**

- » Tos persistente: al principio seca, pero con el tiempo puede convertirse en una tos que expulsa mucosidad.
- » Silbidos al respirar (sibilancias): sonido de silbido o ronquido al respirar, debido a la inflamación de los bronquios.
- » Dificultad para respirar: respiración rápida o dificultad para tomar aire, especialmente al hacer actividad física.
- » Fiebre baja: puede aparecer fiebre moderada en los primeros días.
- » Malestar general: el niño puede parecer más cansado, con poca energía y con molestias en el pecho.

La bronquitis puede ser incómoda para los niños, ya que la tos persistente interfiere en el sueño, el juego y las actividades diarias. La dificultad para respirar o los silbidos pueden causar preocupación en los niños y sus familias. El malestar prolongado es posible que afecte al ánimo del niño, generando irritabilidad o cansancio, y, en algunos casos, ansiedad por la dificultad para respirar.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, eucalipto radiata, lavanda, manzanilla romana, mejorana, tomillo qt. linalol.

**Aceites vegetales:** avellana virgen.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** tendremos muy en cuenta las dosificaciones que vimos anteriormente por edades, y elegiremos uno de los aceites esenciales para aplicar en masaje suave en pecho, espalda y planta de los pies. En niños de hasta 5 años, nos quedaremos con los más seguros: manzanilla romana, lavanda y mejorana. En los mayores, podemos también utilizar el resto, ajustando el n.º de gotas a la edad (muy importante).
- » **Difusor:** se puede hacer difusión de estos aceites esenciales de forma individual o mezclados. Con 3 gotas por sesión es más que suficiente para crear atmósferas que ayuden a respirar mejor.

### **A tener en cuenta**

Eliminar los lácteos de la dieta. Vigilar posibles interacciones en caso de que se tome medicación: en ese caso también el pediatra debería saber qué tipo de aplicaciones de aceites esenciales se van a hacer. Revisar siempre posibles contraindicaciones de los ingredientes usados para los preparados.

## **Ciática**

La ciática es un dolor que se origina en el nervio ciático, el nervio más largo del cuerpo, que va desde la parte baja de la espalda, pasa por las caderas y nalgas, y se extiende por la parte posterior de cada pierna. Este dolor ocurre cuando el nervio ciático se comprime o irrita, generalmente debido a una hernia de disco, estrechamiento de la columna o espasmos musculares. La ciática puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo), y puede variar en intensidad, desde dolor leve hasta muy fuerte.

### **Síntomas principales:**

- » Dolor en la parte baja de la espalda y pierna: un dolor que se extiende desde la zona lumbar, a través de la nalga, hasta la parte trasera de la pierna. Puede ser punzante, agudo o como una sensación de quemazón.
- » Hormigueo o entumecimiento: puede sentirse adormecimiento o cosquilleo en la pierna o en el pie.
- » Debilidad muscular: en algunos casos, puede producir debilidad en la pierna afectada, lo que dificulta caminar o ponerse de pie.
- » Aumento del dolor al estar sentado o de pie: las posturas prolongadas suelen empeorar los síntomas.

**Aceites esenciales a emplear:** gaulteria, laurel, lavanda, romero qt. alcanfor.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para este doloroso problema, necesitamos unas dosis por encima de lo habitual de aceites esenciales. Prepararemos un aceite con 60 gotas de aceites esenciales en 30 ml. de aceite vegetal. Aplicaremos en la zona baja de la espalda y a lo largo de todo el trayecto del nervio ciático en masaje suave para no hacer daño. Para que el aceite penetre mejor, se puede calentar la zona previamente con un secador de pelo.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de los aceites esenciales empleados.

## **Cistitis**

La cistitis es una inflamación de la vejiga, generalmente causada por una infección bacteriana. Es una forma común de infección del tracto urinario (ITU), especialmente en mujeres. Aunque en la mayoría de los casos es provocada por bacterias, también puede deberse a irritación por productos químicos, radiación o el uso prolongado de un catéter. Los síntomas pueden variar en intensidad, pero suelen ser incómodos e interferir en las actividades diarias.

### **Síntomas principales:**

- » Necesidad frecuente de orinar: sensación constante de querer orinar, incluso con la vejiga vacía.
- » Dolor o ardor al orinar: sensación de quemazón o molestia durante la micción.
- » Orina turbia o con mal olor: la orina puede tener un aspecto poco habitual o un olor fuerte.
- » Dolor en la parte baja del abdomen o la pelvis: sensación de presión o dolor en esta zona.
- » Sangre en la orina (en algunos casos): puede aparecer hematuria, es decir, pequeñas cantidades de sangre en la orina.

La cistitis puede ser muy molesta y afectar a la calidad de vida debido al dolor y a la necesidad constante de querer orinar. A nivel emocional, la incomodidad y el malestar prolongado pueden generar irritabilidad, ansiedad o estrés, especialmente si los episodios de cistitis son recurrentes.

También puede provocar preocupación o vergüenza si los síntomas interfieren en la vida social o laboral.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, lavanda, palmarrosa, tomillo linalol.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Baños de asiento:** en un bidé, palangana grande o bañera, poner 4-5 gotas de aceite esencial en agua tibia e ir golpeando con el agua sobre los genitales durante 10 minutos. Puede hacerse dos veces al día en función de las molestias. Realizar este proceso durante una o dos semanas, o hasta haber resuelto el problema.
- » **Aceite preparado:** cualquiera de los aceites esenciales diluidos en aceite vegetal es efectivo. Puesto que los genitales son zonas más sensibles, no pasarse de la proporción de 15 gotas de aceite esencial para 30 ml de preparado. Puede aplicarse directamente en los genitales, así como en masaje suave en el bajo vientre y lumbares, hasta solucionar el problema.
- » **Compresas:** ese mismo aceite preparado, puede impregnarse en compresas de algodón para poner sobre los genitales y en la zona del bajo vientre y lumbares.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados. En farmacia se encuentran cápsulas preparadas con aceite esencial de orégano. Si no existen contraindicaciones médicas, pueden tomarse durante una semana para complementar el tratamiento de aromaterapia. Observar las recomendaciones de uso del fabricante, porque el contenido (mg) puede variar según la marca. Evitar tomar orégano por vía oral en agua, zumos, miel, etc. No se mezcla y produce quemaduras en las mucosas por las que pasa.

### **Cistitis falsa**

La cistalgia es una condición crónica caracterizada por dolor en la vejiga y molestias al orinar, pero sin la presencia de una infección bacteriana activa, como ocurre en la cistitis. También se conoce como síndrome de vejiga dolorosa o cistitis intersticial. Es más frecuente en mujeres y se desconoce su causa exacta, aunque se cree que puede estar relacionada con la inflamación de la pared de la vejiga, factores neurológicos o problemas con el revestimiento de la vejiga que la hacen más vulnerable a la irritación.

#### **Síntomas principales:**

- » Dolor en la zona pélvica o en la vejiga: dolor o presión constante o intermitente en la vejiga y la pelvis.

- » Necesidad urgente y frecuente de orinar: deseo continuo de orinar, incluso con la vejiga casi vacía, similar a la cistitis.
- » Sensación de ardor al orinar: molestia o sensación de quemazón al orinar, aunque sin presencia de infección.
- » Malestar durante las relaciones sexuales: el dolor pélvico puede aumentar durante o después de las relaciones sexuales.
- » Alivio temporal tras orinar: aunque el alivio suele ser breve, algunas personas notan que el dolor disminuye ligeramente después de vaciar la vejiga.

La cistalgia puede ser debilitante y afectar profundamente a la calidad de vida, ya que el dolor crónico y la necesidad frecuente de orinar interrumpen el sueño y las actividades diarias. Las personas que la padecen a menudo sienten frustración y ansiedad debido a la dificultad de encontrar alivio. A nivel emocional, el dolor persistente y la incomodidad pueden afectar al estado de ánimo y provocar tristeza o irritabilidad.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca exótica, manzanilla romana, mejorana, ylang-ylang.

**Aceites vegetales:** oleomacerado de hipérico.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** en este caso, haremos un preparado de 10 gotas de cualquiera de los aceites esenciales propuestos en 10 ml. de aceite vegetal. Es importante aplicarlo en masaje en el bajo vientre, riñones y plexo solar al menos 3 veces al día (o más si se requiere) y hasta que la piel lo absorba bien.

#### **A tener en cuenta**

Posibles contraindicaciones de los ingredientes usados. Si el problema no remite en pocos días, acudir al médico para que lo diagnostique.

## **Colitis infecciosas**

La colitis infecciosa es una inflamación del colon (intestino grueso) causada por una infección. Las bacterias, virus o parásitos pueden ser los responsables, y suelen adquirirse a través de alimentos o agua contaminada, o por contacto con superficies infectadas. Es una afección que puede variar en gravedad, desde episodios leves hasta infecciones severas, dependiendo del agente causante y la respuesta del cuerpo.

#### **Síntomas principales:**

- » **Diarrea:** puede ser acuosa o contener sangre y mucosidad, dependiendo del tipo de infección.

- » Dolor abdominal: dolor o cólicos en la parte baja del abdomen, que pueden variar en intensidad.
- » Fiebre: es común en infecciones bacterianas o virales graves.
- » Náuseas y vómitos: a menudo acompañan a la diarrea.
- » Debilidad o fatiga: debido a la deshidratación o pérdida de nutrientes por la diarrea prolongada.
- » Pérdida de apetito: la incomodidad y los síntomas pueden hacer que la persona no tenga ganas de comer.

La colitis infecciosa es posible que provoque deshidratación rápida si la diarrea es severa, lo que afecta al equilibrio de electrolitos del cuerpo y puede generar debilidad extrema. A nivel emocional, el malestar continuo, la fatiga y el malestar abdominal pueden causar irritabilidad, ansiedad o estrés. En casos más graves, la preocupación por la gravedad de los síntomas y las posibles complicaciones, como la necesidad de hospitalización, puede aumentar la tensión emocional.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, árbol del té, canela hojas, mejorana, menta piperita.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** la albahaca es un buen aceite para los dolores (antiespasmódico), el resto de los aceites esenciales son buenos antiinfecciosos. Se elabora un preparado con 10 gotas de aceite esencial para 10 ml. de aceite vegetal y se aplica en masaje en el vientre (siguiendo el sentido de las agujas del reloj) y en las lumbares, varias veces al día.

#### **A tener en cuenta**

Esta recomendación es para casos leves. En casos graves, acudir inmediatamente al médico. Vigilar no deshidratarse. Los turistas pueden llevar, a zonas tropicales, cápsulas de orégano como tratamiento de emergencia en caso de necesidad. Revisar posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

### **Congestión ovárica**

La congestión ovárica se refiere a la acumulación de sangre o líquido en los ovarios, lo que puede desencadenar hinchazón y malestar. A menudo se asocia con trastornos hormonales, como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), o con condiciones que afectan a la circulación sanguínea en la pelvis. También puede ocurrir durante el ciclo menstrual, especialmente

en la fase lútea, debido a cambios hormonales que provocan un aumento en el flujo sanguíneo hacia los ovarios.

### **Síntomas principales:**

- » Dolor abdominal o pélvico: sensación de presión o dolor en la parte baja del abdomen, que puede ser agudo o sordo.
- » Hinchazón abdominal: sensación de distensión en el abdomen, que puede ser más pronunciada durante el ciclo menstrual.
- » Alteraciones menstruales: ciclos menstruales irregulares o dolorosos, que pueden ser más intensos en algunos meses.
- » Incomodidad durante las relaciones sexuales: puede haber dolor o molestias durante la penetración.
- » Síntomas gastrointestinales: es posible que se presente malestar estomacal, como náuseas o cambios en los hábitos intestinales.

**Aceites esenciales a emplear:** ciprés, citronela, menta piperita.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** haz una mezcla a partes iguales de los tres aceites esenciales. Toma de esa mezcla 10 gotas para 10 ml de aceite vegetal. Mézclalos bien y aplica en el bajo vientre y lumbares al menos 3 veces al día, hasta que mejore la situación.

### **A tener en cuenta**

Revisar posibles contraindicaciones de los ingredientes. Aplicar calor en la zona alivia mucho.

## **Cuperosis**

La cuperosis es una afección cutánea que se caracteriza por la aparición de pequeñas venas dilatadas o capilares en la superficie de la piel, generalmente en la cara, especialmente en las mejillas y la nariz. Estas pequeñas venas son más visibles debido a que la piel en estas áreas es más fina y delicada. La cuperosis puede ser causada por diversos factores, como la predisposición genética, los cambios hormonales, la exposición al sol, el consumo de alcohol o alimentos picantes, y condiciones que provocan una vasodilatación de los capilares.

### **Síntomas principales:**

- » Enrojecimiento facial: la piel puede aparecer roja o rosada, especialmente en episodios de enrojecimiento intenso.

- » Venas dilatadas visibles: se pueden notar pequeñas líneas rojas o moradas en la piel, que son los capilares dilatados.
- » Sensación de ardor o picor: algunas personas pueden experimentar incomodidad o una sensación de calor en la zona afectada.
- » Piel sensible: la piel puede volverse más sensible y reaccionar con mayor facilidad a cambios de temperatura o productos cosméticos.

Aunque la cuperosis no suele ser un problema médico grave, puede afectar a la autoestima y a la confianza personal debido a la apariencia de la piel. Las personas que padecen cuperosis pueden sentirse cohibidas o incómodas en situaciones sociales, lo que puede llevar a la ansiedad o a la preocupación por su imagen. A largo plazo, la incomodidad física, como la sensibilidad de la piel, también pueden contribuir al malestar emocional.

**Aceites esenciales a emplear:** siempreviva, geranio, palmarrosa.

**Aceites vegetales:** caléndula, jojoba, sésamo.

**Hidrolatos:** azahar, rosa.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** en 10 ml de aceite vegetal, poner 5 gotas de siempreviva. Es más que suficiente para un tratamiento de lujo para este tipo de problemas. Si quieres probar los otros aceites esenciales o cambiarlos, puedes poner el mismo número de gotas de cada uno de ellos.
- » **Compresas:** las compresas con hidrolatos (tibios, ni fríos ni calientes) pueden ayudar a regular la zona junto con el aceite preparado.
- » **Espráis:** conviene eliminar lociones alcohólicas y, sobre todo, exfoliantes. Para limpiar el rostro el uso de hidrolatos en espráis son lo más adecuado.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes.

## Desodorante

Los desodorantes naturales son productos que utilizan ingredientes a base de plantas y aceites esenciales para combatir el olor corporal.

A diferencia de los desodorantes comerciales, que a menudo contienen productos químicos y antitranspirantes sintéticos, los desodorantes naturales permiten que el cuerpo transpire mientras neutralizan los olores.

## Síntomas de la sudoración y el olor corporal:

- » Olor corporal: el sudor en sí mismo no tiene olor, pero las bacterias que descomponen el sudor pueden causar olores desagradables.
- » Humedad en la piel: el sudor puede hacer que las axilas y otras áreas del cuerpo se sientan incómodamente húmedas.
- » Incomodidad emocional: la preocupación por el olor corporal puede causar ansiedad o inseguridad en situaciones sociales.

El uso de desodorantes naturales con aceites esenciales no solo ayuda a reducir el olor corporal, sino que también puede proporcionar beneficios emocionales y psicológicos. Por otro lado, no eliminan la función natural y necesaria de la transpiración, sino que simplemente eliminan los microorganismos que descomponen el sudor produciendo el mal olor.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, eucalipto radiata, geranio, lavanda, limón, mandarina, mejorana, palmarrosa, ravintsara, romero qt. alcanfor, salvia esclarea, tomillo qt. linalol.

**Aceites vegetales:** avellana, caléndula, coco, oliva, sésamo.

## Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** un aceite preparado con una proporción de 5 gotas de aceite esencial por 10 ml de aceite vegetal es suficiente para elaborar un desodorante sano. Se aplica después de limpiar las axilas con agua y jabón, y su duración va a depender tanto del aceite usado, como de la intensidad del olor que cada persona desprenda. Este tipo de productos saludables son para aplicar varias veces al día si es necesario.
- » **Crema o ungüento:** lo mismo que en el aceite preparado, pero sustituyendo el aceite vegetal por una base de crema neutra o de ungüento. Tiene una consistencia más agradable para algunas personas que el aceite vegetal.
- » **Espráis:** si no tienes problemas con el alcohol etílico (ver apartado correspondiente del libro), en sí mismo el etanol ya es un desinfectante y bactericida potente. Si se mezcla con aceites esenciales, la potencia se dispara. Eso sí, para que no sea demasiado irritante para la piel, no pases de alcohol de 70° y realiza espráis en proporciones de 3 ml de aceite esencial por 100 ml de alcohol. Este producto también puede usarse para el mal olor de pies y calzados.

## Diarreas

La diarrea es una condición que se caracteriza por evacuaciones intestinales frecuentes y líquidas. Puede ser provocada por diferentes factores, como infecciones, intolerancias alimentarias, estrés o cambios bruscos en la dieta. Aunque es un síntoma común y a menudo temporal, la diarrea puede ser incómoda y, si se prolonga, puede llevar a problemas de deshidratación.

### Síntomas principales:

- » Heces líquidas: las evacuaciones son más frecuentes y tienen una consistencia líquida.
- » Dolor abdominal: puede presentarse cólico o malestar en la zona abdominal.
- » Náuseas y vómitos: a menudo se acompañan de estas sensaciones, especialmente en caso de infecciones.
- » Deshidratación: pueden aparecer síntomas como sed intensa, sequedad en la boca, debilidad y mareos.

La diarrea puede causar gran malestar físico, lo que afecta a las actividades diarias y a la calidad de vida. La necesidad frecuente de ir al baño y el dolor abdominal pueden generar ansiedad y estrés, especialmente si la persona está fuera de casa. Además, la preocupación por la deshidratación y los posibles impactos en la salud general puede incrementar la tensión emocional.

**Aceites esenciales a emplear:** ajedrea, canela corteza, orégano, tomillo qt. timol.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** poner 5 gotas de aceite esencial en 10 ml. de aceite vegetal. Aplicar en masaje en el vientre en sentido horario al menos 3 veces al día.

### A tener en cuenta

No deshidratarse, tomar abundante agua mineral. Cuidar los alimentos que se toman. Tomar probióticos. No tomar antidiarreicos. Vigilar las contraindicaciones de los aceites esenciales. En estos casos, y si no hay contraindicaciones, tomar cápsulas de aceite esencial de orégano de la farmacia.

## Digestión lenta

La digestión lenta, también conocida como dispepsia o gastroparesia, es una condición en la que los alimentos permanecen en el estómago por más tiempo del habitual, lo que puede generar malestar. Esta situación puede ser causada por varios factores, incluyendo una dieta inadecuada, el consumo excesivo de alimentos procesados, estrés, falta de actividad física o condiciones médicas subyacentes que afectan al sistema digestivo.

### Síntomas principales:

- » Sensación de plenitud: la persona puede sentirse llena incluso después de comer pequeñas cantidades de comida.
- » Malestar abdominal: puede haber dolor o molestias en el abdomen, a menudo descritos como cólicos.
- » Náuseas: sensación de malestar que puede incluir ganas de vomitar.
- » Eructos y flatulencias: la acumulación de gas es posible que produzca eructos frecuentes o gases intestinales.
- » Pérdida de apetito: la sensación constante de saciedad conlleva a que la persona evite comer.

La digestión lenta es posible que afecte significativamente a la calidad de vida, generando incomodidad física y limitando la ingesta de alimentos. Esto puede provocar una disminución en la energía y afectar a la salud general.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, clavo, mandarina, menta piperita, romero qt. alcanfor.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** elige un aceite esencial a tu gusto y pon 10 gotas para 10 ml de aceite vegetal. Aplica en masaje en el abdomen, en sentido de las agujas del reloj, después de cada comida.

### A tener en cuenta

Este tratamiento no puede suplir: mala masticación, estrés, mala alimentación, alimentos insanos y pesados, intolerancias digestivas, etc. Revisar posibles contraindicaciones de los aceites esenciales.

## Eczema seco

El eczema seco, también conocido como dermatitis atópica, es una afección cutánea que se caracteriza por la inflamación de la piel, acompañada

de sequedad extrema, picor y descamación. A menudo, esta condición tiene un origen crónico y puede ser provocada por factores ambientales, genéticos o una respuesta exagerada del sistema inmunológico. El eczema seco suele aparecer en zonas como las manos, los brazos, las piernas o el rostro.

### Síntomas principales:

- » Piel seca y escamosa: la piel afectada se muestra extremadamente seca, con parches ásperos y descamación.
- » Picor intenso: el picor es uno de los síntomas más molestos, y puede empeorar durante la noche o en ambientes secos.
- » Enrojecimiento: las zonas afectadas pueden presentar inflamación y enrojecimiento, sobre todo si se rascan.
- » Grietas en la piel: la piel reseca puede agrietarse, provocando dolor o incomodidad.
- » Engrosamiento de la piel: en casos crónicos, la piel puede volverse más gruesa y correosa en las áreas afectadas.

El eczema seco puede ser un problema constante y frustrante, ya que el picor y la sequedad suelen interferir en el descanso y el bienestar general. Además, el aspecto visual de la piel afectada puede generar inseguridad o malestar emocional. Las personas que padecen eczema a menudo experimentan estrés o ansiedad debido a los brotes, lo que a su vez puede empeorar la condición, creando un ciclo difícil de romper.

**Aceites esenciales a emplear:** lavanda, palmarrosa.

**Aceites vegetales:** rosa mosqueta, tamanu (calófilo).

**Hidrolatos:** rosa.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** mezcla 15 ml. de aceite de rosa mosqueta con 5 ml. de calófilo. Después añade 5 gotas de lavanda y 5 gotas de palmarrosa. Agita todo y mezcla muy bien y aplica en la zona afectada entre 3 y 4 veces al día, solo la cantidad que tu piel absorba bien sin dejarla grasienta. Si ves que mejora, puedes aplicar menos veces. Es un tratamiento muy suave apto para aplicarlo durante tiempo, pero si se alarga, recuerda hacer un descanso: por ejemplo, después de un mes de aplicación, una semana de descanso y continúas.
- » **Compresas:** especialmente interesantes para limpiar la zona de manera delicada, con hidrolato de rosa. Es muy adecuado para pieles muy sensibles, como las de los bebés y ancianos. Aplicar el aceite después del lavado con hidrolato.

## A tener en cuenta

Los posibles orígenes psicoemocionales del problema y las intolerancias alimentarias.

## Encías sangrantes

Las encías sangrantes son un síntoma común de inflamación o irritación en la zona gingival, que puede estar relacionado con una higiene dental deficiente, con enfermedades como la gingivitis, con el uso de cepillos demasiado duros o incluso con deficiencias nutricionales. Esta condición puede ser un indicativo temprano de problemas más graves en las encías, como la periodontitis, si no se trata a tiempo.

### Síntomas principales:

- » Sangrado durante el cepillado o uso del hilo dental: el sangrado es más notorio al limpiar los dientes o a veces de manera espontánea.
- » Enrojecimiento e inflamación de las encías: las encías pueden aparecer más hinchadas y enrojecidas de lo normal.
- » Sensibilidad gingival: las encías pueden sentirse más sensibles o doloridas al tacto.
- » Retracción de las encías: en casos más avanzados, las encías pueden retraerse, exponiendo más la raíz del diente.
- » Mal aliento persistente: el mal olor puede estar asociado con la acumulación de placa y bacterias.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, clavo, eucalipto radiata, laurel, ravintsara, tomillo qt. linalol.

**Aceite vegetal:** coco, oliva.

### Métodos a usar:

- » **Enjuagues bucales:** poner una gota de aceite esencial en el vaso de agua para enjuague y hacer pasar por las encías durante unos minutos para que pueda actuar. Hacerlos siempre después de la limpieza dental.
- » **Aceite preparado:** puedes prepararte un aceite para masajear suavemente las encías con 5 gotas de aceite esencial en 10 ml de aceite de oliva. Hazlo después de haber realizado la limpieza de los dientes y el enjuague. Te recomiendo pastas de dientes sin flúor.

## Enfermedades tropicales

Las enfermedades tropicales son infecciones que predominan en regiones cálidas y húmedas, principalmente en áreas tropicales y subtropicales.

Estas enfermedades son transmitidas por vectores como mosquitos, insectos o parásitos, y algunas de las más conocidas son el dengue, la malaria, el zika, la fiebre amarilla y la enfermedad del sueño. Las malas condiciones sanitarias y la falta de acceso a servicios de salud en algunas regiones pueden agravar su propagación.

### Síntomas principales:

- » Fiebre alta: un síntoma común a muchas enfermedades tropicales, a menudo acompañado de escalofríos.
- » Dolor de cabeza y muscular: el malestar general, con dolores en todo el cuerpo, es frecuente.
- » Erupciones cutáneas: algunas infecciones, como el dengue o el zika, pueden causar manchas o sarpullidos en la piel.
- » Náuseas, vómitos y diarrea: los problemas gastrointestinales son habituales en muchas enfermedades tropicales.
- » Cansancio extremo: la fatiga persistente y la debilidad son síntomas comunes en enfermedades como la malaria.
- » Problemas respiratorios o neurológicos: en algunas enfermedades graves, como la fiebre amarilla o el chikungunya, puede haber complicaciones respiratorias o neurológicas.

Las enfermedades tropicales pueden ser debilitantes tanto física como mentalmente. Los episodios recurrentes de fiebre y dolor afectan a la capacidad de realizar actividades diarias y pueden provocar agotamiento extremo. A nivel emocional, el miedo a la propagación de la enfermedad y la preocupación por el acceso a tratamientos adecuados pueden generar ansiedad y estrés. Además, en casos graves, estas enfermedades es posible que causen secuelas a largo plazo, afectando a la calidad de vida del paciente.

En estos casos, los tratamientos con aceites esenciales son, sobre todo, preventivos y conviene llevar remedios encima cuando se viaja a zonas tropicales.

**Aceites esenciales a emplear:** canela corteza, citronela, geranio, levístico, orégano.

**Aceite vegetal:** calófilo.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite repelente:** elabora un aceite de aplicación corporal con 25 gotas de citronela + 25 gotas de geranio para 48 ml de aceite vegetal de calófilo. Mezcla bien y aplica en todo el cuerpo a modo de repelente de mosquitos y otros insectos.
- » **Espray repelente:** la misma mezcla sustituyendo el aceite vegetal por alcohol etílico de 70°, para aplicar en la ropa y también en el ambiente.
- » **Aplicación directa:** en las picaduras, aplica directamente una gota de levístico y masajea suavemente para que se absorba.
- » **Cápsulas:** busca en la farmacia cápsulas de aceite esencial de orégano y/o canela corteza, cualquiera de los dos es un antibiótico natural potentísimo para prevenir cuando se viaja a lugares peligrosos. Ten en cuenta las recomendaciones de uso. No tomes estos aceites esenciales dermocáusticos ni con agua, ni con miel, ni mucho menos con azúcar o miga de pan, como dicen algunos. Son muy irritantes y producen problemas gástricos cuando se ingieren de ese modo.

### A tener en cuenta

La necesidad de protección frente a los insectos y parásitos (ropa, calzado, mosquiteras, etc.). El cuidado con aquello que se ingiere (comida, bebidas contaminadas). Los aceites esenciales pueden ser eficaces, pero no se puede garantizar que solucionen todas las situaciones. En cualquier caso, vigilar las fiebres posteriores a viajes y consultar al médico.

### Escaras

Las escaras, también conocidas como úlceras por presión o llagas de decúbito, son lesiones que se desarrollan en la piel y en los tejidos subyacentes debido a una presión prolongada en una zona del cuerpo. Estas suelen aparecer en personas que permanecen inmóviles durante largos períodos, como personas encamadas o con movilidad reducida. Las zonas más afectadas suelen ser los talones, los codos, la espalda y las caderas.

### Síntomas principales:

- » Enrojecimiento persistente de la piel: en las primeras etapas, la piel puede estar enrojecida y sensible en la zona afectada.
- » Piel rota o ulcerada: a medida que la escara avanza, la piel puede romperse y desarrollar úlceras.

- » Dolor en la zona afectada: puede haber molestias o dolor en las áreas con presión constante.
- » Hinchazón y calor local: la zona puede estar hinchada y caliente al tacto, lo que indica inflamación o posible infección.
- » Daño a los tejidos profundos: en etapas avanzadas, las escaras suelen afectar capas más profundas de la piel, los músculos e incluso el hueso.

Las escaras no solo causan dolor e incomodidad, sino que también pueden generar complicaciones graves, como infecciones que se extienden al torrente sanguíneo (sepsis) o afectar a la calidad de vida de la persona afectada. A nivel emocional, quienes sufren escaras pueden experimentar frustración y desesperación, ya que el tratamiento suele ser largo y la movilidad puede estar limitada. Además, el cuidado continuo y los cambios posturales suelen generar preocupación tanto en el paciente como en sus cuidadores.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, lavanda, laurel, mirra, incienso, jara, manzanilla romana.

**Aceites vegetales:** calófilo, hipérico, rosa mosqueta.

**Hidrolato:** rosa.

**Métodos a emplear:**

- » **Compresas:** con hidrolato de rosa para hacer un lavado suave de la zona previo a la aplicación del aceite preparado.
- » **Aceite preparado:** debido a que puede haber distintas fases, realizar un preparado en proporción de 30 a 60 gotas de aceites esenciales para 30 ml de aceite vegetales. Una mezcla de calófilo con hipérico para los casos más graves y la rosa mosqueta con calófilo la dejamos para preparados de tipo preventivo. Un excelente aceite esencial antipútrido es el de laurel. El espliego, la mirra, el incienso, la lavanda y la jara que además de promover la cicatrización de forma potente tienen efecto antiinflamatorio en estos casos. Como antiinfeccioso tenemos el árbol del té. Para el dolor, la manzanilla romana. En este tipo de problemas, sí es valiosa la mezcla de varios aceites esenciales para trabajar sobre las distintas problemáticas que se plantean en una misma llaga. Aplicar mañana y tarde hasta conseguir la curación completa.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes. Vigilar la falta de higiene y la humedad, que son fatales para este problema.

## Esguinces

Un esguince es una lesión en los ligamentos, que son las bandas de tejido que conectan los huesos entre sí en las articulaciones. Se produce cuando un ligamento se estira o desgarra debido a un movimiento brusco, una caída o un mal apoyo. Los esguinces pueden afectar a diferentes articulaciones, siendo los tobillos, las muñecas y las rodillas las zonas más comunes.

### Síntomas principales:

- » Dolor en la articulación afectada: el dolor es inmediato tras la lesión y puede variar en intensidad según la gravedad del esguince.
- » Hinchazón: la zona afectada suele inflamarse rápidamente.
- » Moretones: pueden aparecer hematomas alrededor de la articulación debido a la rotura de pequeños vasos sanguíneos.
- » Dificultad para mover la articulación: el movimiento puede estar limitado por el dolor y la inflamación.
- » Inestabilidad: en algunos casos, la articulación puede sentirse inestable o débil.

Un esguince puede afectar a la movilidad y dificultar la realización de actividades cotidianas, lo que genera frustración y malestar. El dolor y la inflamación limitan el uso de la articulación afectada, lo que puede interferir en el trabajo, el deporte o la vida diaria. Además, el proceso de recuperación es causante de preocupación por la posibilidad de una recaída o una recuperación prolongada.

**Aceites esenciales a emplear:** clavo, gaulteria, geranio, lavanda, mejorana, menta piperita, siempreviva.

**Aceites vegetales:** árnica.

### Métodos a emplear:

- » **Aplicación directa:** unas gotas (2-3) de siempreviva en la articulación después de haber aplicado frío para calmar la inflamación (hielo, etc.). La opción B si no se tiene siempreviva es el geranio. Son los mejores antihematomas.
- » **Aceite preparado:** la gaulteria y el clavo son excelentes para el dolor. La menta piperita, para enfriar la zona. Lavanda y mejorana son calmantes y ayudan al descanso de la zona. Aplicar el aceite muy suavemente. Inmovilizar la zona en lo posible con vendaje, el movimiento no le beneficia. En 30 ml de aceite de árnica, 30 gotas de

cualquiera de esos aceites esenciales. Puede ponerse 3 veces al día hasta mejora.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## **Estreñimiento**

El estreñimiento es una afección digestiva caracterizada por la dificultad para evacuar con regularidad. Las personas que lo padecen suelen tener menos de tres evacuaciones intestinales por semana, y estas suelen ser difíciles y dolorosas. El estreñimiento puede estar relacionado con una dieta baja en fibra, la falta de actividad física, el estrés o el consumo insuficiente de líquidos, entre otras causas.

### **Síntomas principales:**

- » Evacuaciones infrecuentes: menos de tres veces por semana.
- » Heces duras y secas: las evacuaciones son difíciles y pueden causar dolor.
- » Esfuerzo al evacuar: necesidad de hacer mucho esfuerzo o pujar durante la evacuación.
- » Sensación de evacuación incompleta: sentir que no se ha vaciado completamente el intestino.
- » Hinchazón y malestar abdominal: el estreñimiento suele estar acompañado de una sensación de plenitud o malestar en el abdomen.

El estreñimiento puede generar incomodidad física significativa, causando malestar abdominal, hinchazón y, en algunos casos, dolor. A largo plazo, puede afectar el estado de ánimo y provocar irritabilidad o ansiedad debido a la sensación constante de malestar. Además, el temor a sufrir molestias durante la evacuación puede llevar a evitar ir al baño, lo que empeora la condición.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, mejorana, pino.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** un par de gotas de albahaca o mejorana en la zona del abdomen, en masaje, siguiendo el sentido de las agujas del reloj.
- » **Aceite preparado:** en 10 ml de aceite vegetal, 10 gotas de albahaca o pino, en masaje de 2 a 3 veces al día en la base de la columna vertebral, entre una semana y 10 días según evolución.

## A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## Falta de apetito

La falta de apetito es la disminución o ausencia del deseo de comer. Esta condición puede ser temporal o crónica y es posible que esté provocada por diversas causas, como infecciones, problemas digestivos, situaciones de estrés o ansiedad, ciertos medicamentos o afecciones subyacentes más graves.

### Síntomas principales:

- » Pérdida de interés en la comida: la persona siente poco o ningún deseo de comer, incluso en horarios habituales de las comidas.
- » Pérdida de peso: a largo plazo, la falta de apetito puede llevar a una pérdida de peso significativa.
- » Fatiga y debilidad: la falta de ingesta adecuada de nutrientes puede generar cansancio constante y una sensación de debilidad general.
- » Sensación de saciedad rápida: incluso al consumir pequeñas cantidades de comida, la persona puede sentirse «llena» rápidamente.
- » Náuseas o molestias digestivas: en algunos casos, la falta de apetito puede estar acompañada de malestar estomacal o náuseas.

La falta de apetito puede tener un impacto considerable en la salud física, ya que el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. A nivel mental, la pérdida de apetito suele estar vinculada al estrés, la ansiedad o la depresión, lo que puede agravar el problema. Si persiste, puede afectar a la energía, la concentración y al bienestar general, e incluso producir deficiencias nutricionales.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, bergamota, canela corteza, clavo, limón, mandarina, menta piperita, naranja.

**Aceites vegetales:** avellana.

### Métodos a emplear:

- » **Difusión:** crear atmósferas con aromas de tipo alimentario que nos gusten, puede inducir a estimular el apetito. Hay que valorar cuál es el que a la persona le conecta con ese alimento o plato que le hace salivar, y ponerlo en difusión al menos media hora antes de las comidas.

- » **Aceite puro:** siguiendo esta misma idea, si carecemos de difusores o no es el lugar adecuado para usarlos, podemos oler directamente de la botella o poner unas gotas en un pañuelo y hacer olfacciones media hora antes de las comidas para estimular el apetito.
- » **Aceite preparado:** como refuerzo, podemos aplicar en el pecho y en el vientre un preparado con el aceite esencial que más nos estimule: 10 gotas para 10 ml de aceite vegetal serán suficientes para este cometido. Aplicar media hora antes de las comidas.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes usados. En niños, valorar si realmente comen poco o comen menos de lo que a los padres les gustaría, que es bien diferente.

## Fiebres

La fiebre es una elevación temporal de la temperatura corporal, generalmente se produce como respuesta a una infección o inflamación en el cuerpo. Se considera fiebre cuando la temperatura supera los 37,5 °C. Es un síntoma común en muchas enfermedades y, en la mayoría de los casos, es una señal de que el cuerpo está combatiendo una infección viral o bacteriana.

### Síntomas principales:

- » Aumento de la temperatura corporal: superar los 37,5°C es el indicador más claro de fiebre.
- » Escalofríos: a menudo, la fiebre viene acompañada de una sensación de frío y temblores, incluso si la temperatura corporal es elevada.
- » Sudoración: el cuerpo puede reaccionar sudando para intentar reducir la temperatura.
- » Dolor de cabeza: la fiebre puede causar cefaleas de moderadas a intensas.
- » Debilidad y fatiga: la fiebre generalmente va acompañada de una sensación de agotamiento físico.
- » Dolores musculares y articulares: el cuerpo puede sentirse dolorido y rígido.

La fiebre suele producir malestar general, con sensación de debilidad, cansancio y falta de energía. Puede dificultar el sueño y hacer que las actividades diarias sean más complicadas. A nivel mental, la fiebre alta es posible que provoque confusión o irritabilidad, especialmente en niños o personas mayores. Aunque la fiebre suele ser una señal de que el cuerpo

está combatiendo una infección, es importante vigilarla, ya que una fiebre persistente o muy alta puede ser indicativa de una enfermedad más grave que necesita atención médica.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, menta piperita, ravintsara.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Baños:** poner en una cucharada de leche en polvo sin desnatar o en un solubilizante para aceites esenciales, unas 10 gotas de eucalipto o ravintsara, con el agua tibia a caliente. Puede ayudar al organismo al proceso febril.
- » **Compresas:** en las zonas como frente y cuello, las compresas de agua fría son un excelente recurso que ayuda a eliminar el exceso de temperatura, pero respeta el proceso de combatir la infección que genera la fiebre. Se puede añadir una o dos gotas de menta piperita para potenciar el efecto refrescante, pero hay que vigilar bien que no toque los ojos o que no caiga líquido que pueda tocarlos. Cambiar la compresa cuando se caliente.
- » **Aceite preparado:** lo mejor es hacer un masaje en el pecho y la espalda con un preparado con 10 gotas con eucalipto o ravintsara en 10 ml. de aceite vegetal, al menos tres veces al día.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes. Vigilar no deshidratarse. Acudir al médico si los remedios caseros no funcionan.

## **Forúnculos**

Los forúnculos son infecciones cutáneas profundas causadas por bacterias, principalmente *Staphylococcus aureus*, que afectan a los folículos pilosos. Aparecen como protuberancias rojas, dolorosas y llenas de pus, y pueden crecer hasta convertirse en abscesos más grandes. Suelen presentarse en áreas donde hay fricción o sudor, como las axilas, el cuello, los glúteos o el rostro.

#### **Síntomas principales:**

- » Protuberancia roja y dolorosa: comienza como una pequeña hinchazón enrojecida, que con el tiempo se llena de pus.
- » Centro blanquecino o amarillento: a medida que madura, el forúnculo desarrolla un centro de pus visible.
- » Dolor al tacto: el área afectada puede ser dolorosa al tacto o con el movimiento.

- » Rotura y drenaje de pus: finalmente, el forúnculo se rompe y libera el pus acumulado.
- » Hinchazón y enrojecimiento alrededor: puede haber inflamación alrededor del forúnculo, y en algunos casos, puede estar acompañado de fiebre o malestar general si la infección es más extensa.

Los forúnculos, aunque generalmente son locales, pueden causar mucho dolor y molestias. A nivel emocional, pueden generar inseguridad, especialmente si se presentan en zonas visibles del cuerpo. En casos más graves, si la infección se propaga o si los forúnculos se repiten con frecuencia, pueden producir preocupación o estrés. Mantener una buena higiene y evitar reventarlos por cuenta propia es importante para prevenir complicaciones.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, geranio, lavanda, palmarrosa.

**Aceites vegetales:** jojoba.

**Hidrolatos:** azahar, rosa.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** aplicación de una gota de árbol del té sobre el forúnculo dos veces al día. Proteger la zona de alrededor con aceite de jojoba.
- » **Cataplasma de arcilla:** las cataplasmas o mascarillas de arcilla bien aplicadas son excelentes para purificar la piel. Ver cómo se realiza en el capítulo 10 y añadir para 100 g de preparado 10 gotas de cualquiera de los aceites esenciales recomendados, o una mezcla de ellos.
- » **Compresas:** las compresas de algodón con uno de los hidrolatos son buenas para calmar la zona en caso de inflamación y rojeces, dejándolas actuar media hora. Una forma agradable, efectiva e inocua de mejorar el estado de la piel.
- » **Espray:** los espráis son buenos para refrescar de forma inmediata la zona (las compresas las dejamos más tiempo) y también para usarlos a modo de tónico facial y de limpiador suave del cutis. Emplearemos para ello cualquiera de los hidrolatos recomendados.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## Garrapatas

Las garrapatas son pequeños parásitos que se adhieren a la piel de animales y humanos para alimentarse de su sangre. Estos artrópodos son

conocidos por transmitir diversas enfermedades, como la enfermedad de Lyme o la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas. Las garrapatas suelen encontrarse en áreas boscosas, con hierba alta o en zonas rurales, y su picadura puede pasar desapercibida durante horas o días debido a su pequeño tamaño y a su capacidad para adherirse de manera firme a la piel.

### Síntomas principales:

- » Picadura visible: puede observarse una pequeña protuberancia en la piel con la garrapata adherida.
- » Enrojecimiento alrededor de la picadura: el área afectada puede estar inflamada o enrojecida.
- » Picor o dolor leve: la picadura puede causar molestias leves o ser indolora.
- » Erupciones cutáneas: en algunos casos, después de la picadura, suelen aparecer erupciones, como el clásico «ojo de buey» en la enfermedad de Lyme.
- » Fiebre, dolor de cabeza o fatiga: si la garrapata transmite una enfermedad, es posible que se presente síntomas como fiebre, fatiga y malestar general.

Las garrapatas no solo pueden provocar incomodidad debido a su picadura, sino que también generan preocupación por la posibilidad de transmitir enfermedades graves. A nivel mental, el hecho de haber sido mordido por una garrapata puede causar ansiedad, especialmente si se encuentran síntomas asociados con infecciones como la enfermedad de Lyme. Es importante retirar la garrapata lo antes posible de forma correcta para minimizar el riesgo de complicaciones con unas pinzas adecuadas y sin dejar la cabeza dentro de la piel (no arrancar de cuajo).

Se pueden llevar a analizar y ver si estamos contagiados de algo. Como prevención, es muy importante protegerse con camisetas de manga larga, pantalones largos, calcetines que cierren los pantalones y botas altas preferentemente. Revisar después de las excursiones tanto la ropa como el cuerpo y cabello por si se ha instalado alguna y eliminarla sin compasión (cuidado al aplastarlas para no dejar huevos sueltos).

**Aceites esenciales a emplear:** todos los aceites esenciales pueden servirnos como repelentes. Específicos: árbol del té, citronela, eucalipto radiata, lavanda, lemongrass, levístico, menta piperita, tomillo qt. linalol.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite esencial puro:** tanto para poner encima de la garrapata si no se dispone de sistema de extracción, hasta que se desenganche, ya que les molestan extraordinariamente, cubrir el bicho con varias

gotas. En la picadura, para intentar combatir la infección, administrar levístico puro en primera instancia, si no se dispone de él poner tomillo qt. linalol o lavanda, aplicar con constancia durante un buen rato mientras el aceite esencial se evapora. Son adecuadas hasta 5 gotas de levístico y 10 de los otros aceites. Después, aplica una gota en la picadura al menos 3 veces al día hasta que la inflamación desaparezca.

- » **Espray en alcohol:** puedes elaborar, a modo de agua de colonia y a tu gusto, con los aceites esenciales específicos (salvo levístico), una mezcla en alcohol del 70° que podrás aplicar sobre la ropa a modo de repelente/preventivo. Para los perros, puedes hacerlo en aceite vegetal y con árbol del té. Una proporción del 2-3 % estará bien (es decir, en 30 ml. unas 15 gotas de aceites esenciales).

## Gingivitis

La gingivitis es una inflamación de las encías causada, en la mayoría de los casos, por la acumulación de placa bacteriana en los dientes y encías. Es una forma leve de enfermedad periodontal, pero si no se trata a tiempo, puede progresar a una periodontitis, que es una afección más grave. La gingivitis es común, pero fácilmente reversible con una buena higiene bucal.

### Síntomas principales:

- » Encías enrojecidas e inflamadas: las encías pueden verse más hinchadas y de color rojo intenso.
- » Sangrado al cepillarse o al utilizar hilo dental: uno de los síntomas más comunes es el sangrado fácil de las encías durante la higiene bucal.
- » Mal aliento persistente: la acumulación de placa y bacterias puede generar un mal aliento constante.
- » Sensibilidad en las encías: las encías pueden estar sensibles o doloridas, sobre todo al comer o al cepillarse.
- » Recesión de las encías: en algunos casos, las encías pueden empezar a retraerse, dejando más expuesta la base de los dientes.

Aunque la gingivitis en sí no suele causar mucho dolor, puede generar malestar debido al sangrado frecuente y al mal aliento, lo que es posible que afecte a la confianza y a la interacción social. A nivel físico, si no se trata, puede derivar en una enfermedad periodontal más grave que podría desencadenar en la pérdida de dientes.

Tratamientos igual que en «Encías sangrantes».

## Gota

La gota es un tipo de artritis que ocurre cuando se acumulan altos niveles de ácido úrico en la sangre, lo que provoca la formación de cristales en las articulaciones. Esta acumulación de cristales genera inflamación y dolor intenso, generalmente en una sola articulación a la vez, siendo el dedo gordo del pie la zona más afectada. La gota puede ser episódica, con períodos de ataques dolorosos seguidos de remisión.

### Síntomas principales:

- » Dolor intenso en las articulaciones: especialmente en el dedo gordo del pie, pero también puede afectar a tobillos, rodillas, manos y muñecas. El dolor es repentino y severo, y suele comenzar por la noche.
- » Enrojecimiento y calor en la zona afectada: la articulación puede estar hinchada, enrojecida y caliente al tacto.
- » Hinchazón: la articulación afectada tiende a inflamarse rápidamente durante un ataque de gota.
- » Limitación del movimiento: el dolor puede ser tan intenso que dificulte el movimiento de la articulación afectada.
- » Sensibilidad extrema: incluso el peso de una sábana sobre la articulación inflamada puede ser insoportable.

La gota puede afectar considerablemente a la calidad de vida, ya que los ataques dolorosos suelen impedir caminar o realizar tareas cotidianas. A nivel mental, la preocupación por futuros ataques y el malestar general durante los episodios pueden generar estrés y ansiedad. Además, las crisis repetidas es posible que dañen las articulaciones a largo plazo, afectando a la movilidad.

**Aceites esenciales a emplear:** gaulteria, manzanilla alemana, menta piperita, romero qt. alcanfor.

**Aceite vegetal:** árnica.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite esencial puro:** aplicación directa de un par de gotas de aceite esencial a elegir (preferentemente gaulteria si no hay contraindicaciones) en masaje suave sobre las zonas afectadas. Aplicar al menos 3 veces al día durante una semana.
- » **Aceite preparado:** elaborar un aceite con 20 gotas de aceite esencial a elegir en 10 ml de aceite de árnica, aplicando suavemente tres veces

al día durante una semana.

- » **Gel:** en una base de gel de áloe vera, añadir para 50 ml. de gel, 10 ml de aceite de árnica y 25 gotas de aceite esencial (a elegir, en el caso de manzanilla alemana reducir a la mitad). Mezclar con intensidad, porque los aceites esenciales y vegetales no son miscibles en sustancias acuosas como el gel. Premezcla primero el aceite vegetal con los esenciales, y el resultado con el gel de áloe vera. Como es muy posible que entre una aplicación y otra se separen los aceites del gel, simplemente hay que volver a agitar y mezclar antes de aplicarlo. Este gel refrescante alivia mucho el dolor y la inflamación, por lo que puede mantenerse en la nevera para potenciar el efecto frío.
- » **Compresas:** cuando hay mucho dolor, se pueden aplicar compresas de agua muy fría, o bien heladas (preparándolas en el congelador protegidas por una bolsa de plástico, por ejemplo) porque son muy efectivas para calmarlo. A las compresas de agua fría se les puede añadir algunas gotas de aceites esenciales para potenciar el efecto.

### A tener en cuenta

El factor alimentario es clave para esta dolencia. Pero también hay implicados otros actores (estrés, ejercicio, etc.) a valorar. Vigilar posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## Grietas

Las grietas en la piel son pequeñas fisuras o cortes que se producen generalmente en áreas secas o sometidas a fricción constante, como los labios, los talones o las manos. Estas grietas pueden deberse a la sequedad excesiva, la exposición al frío, el lavado frecuente de manos o el uso de productos agresivos para la piel. Aunque suelen ser pequeñas, pueden causar incomodidad y dolor.

### Síntomas principales:

- » Fisuras visibles en la piel: pequeñas aberturas o cortes en la piel, que a veces es posible que lleguen a sangrar.
- » Sequedad y aspereza: la piel alrededor de la grieta suele estar seca, áspera y puede sentirse tirante.
- » Dolor o escozor: las grietas, especialmente si están en zonas de mucho uso, como los dedos o talones, pueden ser dolorosas al mover la zona afectada.
- » Sensibilidad aumentada: la piel alrededor de la grieta puede estar más sensible al tacto o al aplicar productos tópicos.

- » **Inflamación leve:** en algunos casos, puede haber una ligera hinchazón o enrojecimiento alrededor de la grieta.

Las grietas, aunque suelen ser pequeñas, pueden causar mucho dolor e incomodidad, sobre todo en las áreas que se utilizan constantemente, como los pies o las manos. Esto puede afectar a la capacidad de realizar actividades cotidianas, como caminar o manipular objetos.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, incienso, jara, lavanda, mirra.

**Aceites vegetales:** oliva, rosa mosqueta, sésamo.

**Otros ingredientes:** cera de abejas, mantecas vegetales.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** es una opción rápida y eficaz para evitar la infección y ayudar a la cicatrización. Destacan la jara y la mirra, pero puedes usar el que tengas a mano en ese momento. Una o dos gotas, varias veces al día hasta que se cierre la herida.
- » **Aceite preparado:** una vez cerrada la herida, podemos elaborar un aceite de mantenimiento, también para devolver flexibilidad a la zona. Cualquiera de los aceites vegetales con espliego, incienso o lavanda, 5 gotas para 10 ml de aceite vegetal.
- » **Cerato/ungüento:** si queremos un preparado con consistencia sólida, podemos elaborar un cerato (mal llamado unguento) con aceite vegetal y una proporción de cera de abeja que le dará consistencia, además de ser una sustancia cicatrizante. Sobre el 7 % de cera suele ser suficiente, si pones más el preparado queda demasiado duro y no se aplica bien sobre la piel. Aquí se pueden añadir los aceites esenciales en las proporciones indicadas en el aceite preparado para obtener un producto muy sano y eficaz como preventivo y mantenimiento de las zonas que se fisuran.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## **Helicobacter**

*Helicobacter pylori* es una bacteria que infecta el revestimiento del estómago y es una de las principales causas de gastritis y úlceras pépticas. Se transmite generalmente a través del contacto directo con saliva, vómito o materia fecal contaminada, y también a través del agua o alimentos contaminados. Aunque muchas personas pueden estar infectadas sin presentar síntomas, en algunos casos, la infección puede causar daños severos en el estómago y aumentar el riesgo de desarrollar cáncer gástrico.

### Síntomas principales:

- » Dolor abdominal: dolor o malestar en la parte superior del abdomen, que puede ser intermitente o constante, especialmente después de comer.
- » Acidez o ardor estomacal: sensación de ardor en el esófago debido al reflujo gástrico.
- » Hinchazón: sensación de abdomen hinchado o lleno.
- » Náuseas y vómitos: se pueden producir episodios de malestar estomacal y, en casos graves, vómitos.
- » Pérdida de apetito y peso: en algunos casos, la infección puede generar pérdida de apetito, lo que conlleva pérdida de peso.
- » Eructos frecuentes y mal aliento: la presencia de la bacteria puede provocar un aumento en la producción de gases y mal aliento.

La infección por *Helicobacter pylori* puede afectar significativamente a la calidad de vida, causando dolor crónico y malestar digestivo. A nivel físico, si no se trata, la bacteria es posible que cause úlceras estomacales o duodenales, lo que produce complicaciones graves como hemorragias internas. El impacto emocional de los síntomas prolongados, junto con la preocupación por las posibles complicaciones, puede aumentar el malestar general.

**Aceites esenciales a emplear:** ajedrea, orégano.

### Métodos a emplear:

- » **Cápsulas:** busca cápsulas preparadas en farmacia a base de orégano (de ajedrea es más difícil encontrarlas si no se hace preparación magistral) y sigue las indicaciones de uso. Este problema no se soluciona ni con inhalaciones ni con aplicaciones sobre la piel de aceites esenciales.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de los aceites esenciales empleados. Incluir probióticos en la dieta ayuda a disminuir esta bacteria. Este tipo de trastorno requiere de consulta y tratamiento médico especializado, por lo que te recomiendo que busques a un especialista en medicina integrativa para que te proporcione un tratamiento a nivel global y no sintomático.

## Hemorroides

Las hemorroides son venas hinchadas en la zona rectal y anal, que pueden aparecer tanto en el interior del recto (hemorroides internas) como

debajo de la piel alrededor del ano (hemorroides externas). Son comunes y pueden estar relacionadas con el esfuerzo durante las deposiciones, el embarazo, la obesidad o una dieta baja en fibra. Aunque suelen ser incómodas, no son peligrosas y pueden tratarse fácilmente.

#### **Síntomas principales:**

- » Dolor o molestia en la zona anal: especialmente al sentarse o durante las deposiciones.
- » Picor o irritación: el área alrededor del ano puede sentirse irritada o provocar picor constante.
- » Sangrado leve: puede haber pequeñas cantidades de sangre roja brillante en las heces o al limpiarse.
- » Bultos o protuberancias: en el caso de hemorroides externas, pueden notarse pequeñas protuberancias dolorosas alrededor del ano.
- » Hinchazón o inflamación: la zona puede estar inflamada, causando malestar general.

Las hemorroides pueden afectar considerablemente la calidad de vida debido al dolor, al picor y a la incomodidad al realizar actividades cotidianas como sentarse o caminar.

El sangrado rectal también puede causar preocupación o ansiedad sobre la gravedad de la afección. Además, la incomodidad física es posible que genere irritabilidad o estrés, especialmente si los síntomas persisten o empeoran con el tiempo.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, ciprés, geranio, lavanda, manzanilla alemana.

**Aceites vegetales:** calófilo.

**Hidrolatos:** aciano.

**Otros ingredientes:** cera de abeja, gel de áloe vera, mantecas vegetales.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Baños de asiento (externas):** 3-4 gotas de ciprés o árbol del té, siguiendo las indicaciones para este tipo de baños, diariamente.
- » **Compresas (externas):** con agua fría o con hidrolato de aciano frío, para calmar y aliviar el escozor y el picor.
- » **Gel (externas):** con gel de áloe vera, incorporar 10 gotas en 30 ml. de manzanilla alemana y aplicar una pequeña cantidad en la zona anal. Resulta especialmente bueno durante el embarazo.

- » **Aceite preparado (externas e internas):** en 10 ml de aceite vegetal, poner 5 gotas de geranio o lavanda y aplicar externa e internamente con suavidad con el dedo.
- » **Cerato/ungüento:** (ver preparación en «grietas») con las mismas cantidades del aceite preparado, pero tendrá una consistencia sólida.

### A tener en cuenta

Que ciertas comidas copiosas y esfuerzos pueden provocar hemorroides. También durante el embarazo. Vigilar la alimentación. Tener en cuenta las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes.

## Heridas

Ver «Cortes».

## Herpes

El herpes es una infección viral causada por el virus del herpes simple (VHS), que puede manifestarse en dos formas principales: el herpes labial (causado por el VHS-1) y el herpes genital (causado generalmente por el VHS-2). El virus permanece en el cuerpo de forma latente y puede reactivarse en situaciones de estrés, enfermedad o inmunosupresión. El herpes se transmite fácilmente a través del contacto directo con las lesiones activas o las mucosas afectadas.

### Síntomas principales:

- » Ampollas dolorosas: pequeñas ampollas llenas de líquido que aparecen en la boca, los labios (herpes labial) o los genitales (herpes genital).
- » Sensación de ardor o picor: muchas personas experimentan una sensación de hormigueo, ardor o picazón antes de que aparezcan las ampollas.
- » Dolor y molestias: las ampollas pueden romperse, dejando pequeñas llagas dolorosas que tardan en cicatrizar.
- » Fiebre y malestar general: en algunos casos, especialmente en el primer brote, puede aparecer fiebre, dolores musculares y malestar general.
- » Inflamación de ganglios linfáticos: los ganglios linfáticos cercanos a las áreas afectadas pueden inflamarse, especialmente durante el primer brote de la infección.

El herpes puede tener un impacto físico considerable debido a las molestias y al dolor que causan las ampollas y llagas. A nivel emocional, puede

generar ansiedad o estrés, especialmente debido a su naturaleza recurrente y a su relación con el contacto íntimo. El estigma social asociado al herpes, en particular al herpes genital, puede afectar a la autoestima y a las relaciones interpersonales. La incertidumbre sobre cuándo se producirán los brotes también puede aumentar la preocupación y la tensión mental.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, eucalipto radiata, ravintsara.

**Aceite vegetal:** calófilo.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** si la zona lo permite (labios y genitales no), se pueden aplicar unas gotas de cualquiera de esos aceites esenciales o una mezcla de ellos directamente, al menos 3 veces al día y hasta mejora.
- » **Aceite preparado:** en 30 ml de aceite vegetal, 10 gotas de cada uno de los aceites esenciales señalados, mezclarlos bien y aplicar al menos 3 veces al día y hasta mejora.

**A tener en cuenta**

Lo contagioso de estos virus. Posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## Herpes zóster

El herpes zóster, también conocido como culebrilla, es una infección viral causada por la reactivación del virus de la varicela-zóster, el mismo virus que provoca la varicela. Después de tener varicela, el virus permanece inactivo en los nervios del cuerpo y puede reactivarse años después, causando una erupción dolorosa. El herpes zóster suele aparecer como una franja de ampollas en un solo lado del cuerpo, generalmente en el torso, aunque también puede afectar a la cara o a los ojos.

**Síntomas principales:**

- » Dolor intenso o ardor: el dolor suele ser uno de los primeros síntomas, a menudo localizado en un solo lado del cuerpo, donde luego aparecerá la erupción.
- » Erupción cutánea: tras el dolor, aparecen pequeñas ampollas llenas de líquido que forman una franja o parche, generalmente alrededor del torso o en la cara.
- » Picor o sensibilidad: antes de que aparezca la erupción, la piel es posible que esté sensible, con picor o sensación de hormigueo en la zona afectada.

- » Fiebre y malestar general: en algunos casos, el herpes zóster puede causar fiebre, dolores de cabeza y una sensación de malestar general.
- » Neuralgia posherpética: en algunos casos, el dolor puede persistir incluso después de que las ampollas desaparezcan, lo que se conoce como neuralgia posherpética. Esta es una complicación común y puede durar meses o incluso años.

El herpes zóster puede tener un impacto físico considerable, ya que el dolor asociado con la infección es intenso y dificulta la realización de las actividades cotidianas. La erupción y el dolor pueden ser especialmente angustiantes si afectan a la cara o a los ojos, ya que es posible que generen complicaciones graves como pérdida de visión. A nivel mental, el dolor prolongado y la incomodidad, especialmente si se desarrolla neuralgia posherpética, pueden afectar a la calidad de vida, causando ansiedad, insomnio o depresión.

**Aceites esenciales a emplear:** ravintsara.

**Aceite vegetal:** calófilo.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** en 27 ml de aceite vegetal, 3 ml de ravintsara. Mezclar bien y aplicar en la zona 4-5 veces al día y durante al menos una o dos semanas, según evolucione.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes. Cuidado con las aplicaciones cerca de los ojos, evitar que el aceite se ponga en contacto con ellos.

## Inmunidad (mejora)

El sistema inmunológico es el encargado de proteger al cuerpo de infecciones, virus, bacterias y otros patógenos. Un sistema inmune fuerte permite combatir mejor las enfermedades y recuperarse más rápidamente de infecciones o lesiones. La inmunidad puede verse afectada por factores como el estrés, la mala alimentación, la falta de sueño o el envejecimiento, por lo que es importante mantenerlo en equilibrio para tener una salud óptima.

**Síntomas principales de un sistema inmunitario debilitado:**

- » Infecciones frecuentes: tener resfriados o infecciones recurrentes, como sinusitis, bronquitis o infecciones del tracto urinario, puede ser un signo de inmunidad baja.

- » Fatiga constante: el cuerpo puede sentirse constantemente cansado o fatigado, incluso con un descanso adecuado.
- » Cicatrización lenta: las heridas tardan más tiempo en sanar, lo que indica que el sistema inmunitario no está trabajando a pleno rendimiento.
- » Problemas digestivos: la inmunidad también se refleja en la salud intestinal, por lo que los problemas frecuentes como diarrea, hinchazón o estreñimiento pueden ser indicadores de debilidad inmunológica.
- » Alergias y sensibilidades: una mayor propensión a las alergias o reacciones ante ciertos alimentos o productos puede ser signo de un sistema inmunológico hiperreactivo o debilitado.

Cuando el sistema inmunitario está debilitado, el cuerpo se vuelve más vulnerable a infecciones y enfermedades, lo que puede afectar a la calidad de vida y a la productividad. A nivel mental, la fatiga constante y las enfermedades recurrentes es posible que generen ansiedad, preocupación y estrés, afectando el bienestar emocional. Un sistema inmunológico fuerte no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también posee mayor energía, mejor estado de ánimo y una sensación general de bienestar.

**Aceites a emplear:** árbol del té, eucalipto radiata, incienso, ravintsara, tomillo qt. linalol.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** como en «Gripes».
- » **Aceite preparado:** mezclar en 10 ml de aceite vegetal a elegir, 20 gotas de uno de los aceites esenciales y aplicar en masaje en todo el cuerpo, incluyendo plantas de los pies, al menos una vez al día, durante tres semanas, una semana de descanso, y otro ciclo de tres semanas si es necesario.

#### **A tener en cuenta**

Posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

### ***Jet lag* (desfase horario)**

El *jet lag*, o desfase horario, es un trastorno temporal del sueño que ocurre cuando se viaja a través de varias zonas horarias en un corto período de tiempo, desincronizando el reloj interno del cuerpo con el horario local de destino. Este trastorno afecta el ciclo natural de sueño y vigilia (ritmo circadiano), lo que puede causar síntomas como fatiga, dificultad

para dormir y problemas digestivos. El *jet lag* suele ser más severo cuando se viaja hacia el este, debido a la «pérdida» de horas en el día.

### Síntomas principales:

- » Fatiga y somnolencia diurna: sensación de cansancio extremo durante el día, incluso después de haber dormido.
- » Dificultad para conciliar el sueño: problemas para dormir a la hora habitual del destino, especialmente durante las primeras noches.
- » Despertares nocturnos: sueño interrumpido o fragmentado, unido al hecho de despertarse temprano o a medianoche y dificultad para volver a dormir.
- » Problemas de concentración y memoria: falta de claridad mental, lo que puede afectar a la concentración y al rendimiento.
- » Molestias físicas: algunos pueden experimentar dolores de cabeza, problemas digestivos (como estreñimiento o diarrea), o una sensación de malestar general.

### Impacto en el cuerpo/mente:

El *jet lag* puede afectar tanto física como mentalmente, ya que la falta de sueño y los cambios en el ritmo corporal suelen generar cansancio extremo, irritabilidad y dificultad para realizar tareas cotidianas. A nivel cognitivo, se experimenta menor concentración, toma de decisiones más lenta y problemas de memoria. Además, los cambios en el estado de ánimo, junto con las molestias físicas, pueden producir que la adaptación al nuevo entorno y horario sea más estresante, especialmente en viajes de trabajo o compromisos importantes.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, geranio, lavanda, lemongrass, limón, litsea, mandarina, naranja dulce, romero qt. alcanfor.

**Otros ingredientes:** alcohol etílico de 70º.

### Métodos a emplear:

- » **Loción alcohólica:** en 50 ml de alcohol haz una mezcla de 50 gotas de los aceites esenciales que más te gusten. Te adelanto que los cítricos combinan muy bien entre sí, también los de aroma cítrico (lemongrass y litsea), mientras que los herbales suelen hacer buenas combinaciones entre ellos (geranio -sí, no se destila la flor, sino la hoja-, lavanda, romero ). Pero también combinan muy bien entre sí las aguas de colonia clásicas, que suelen ser mezclas de notas cítricas y herbales predominantemente. Así que puedes hacerte esta loción, que te recomiendo dejes macerar al menos un par de semanas, y después la puedes utilizar tanto a modo de «toallita húmeda», del

estilo de las que te dan en los aviones, simplemente impregnando en un pañuelo de papel y oliendo, limpiando las manos, etc. Durante el viaje ayuda (especialmente la litsea). También puede emplearse como desinfectante de superficies.

- » **Aceite de masaje:** prepara uno para las mañanas y otro para las noches. El de las mañanas, para activarte; el de las noches, para ayudar a conciliar el sueño. Estimulantes: eucalipto, lemongrass, limón, litsea, romero. Resto de tranquilizantes. Haz un preparado con 10 gotas para 10 ml de aceite vegetal y aplícalo hasta que hayas conseguido regular de nuevo el sueño.
- » **Inhalador:** si te preparas un inhalador con una mezcla como la de la loción alcohólica, también puede servirte para ir haciendo olfacciones durante el viaje, es práctico y discreto.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## Leucorrea

La leucorrea es un término médico que se refiere a la secreción vaginal anormal, que puede variar en cantidad, color y olor. Es común que las mujeres experimenten algún tipo de flujo vaginal, pero la leucorrea se considera anormal cuando hay un cambio significativo en las características del flujo, que puede ser un signo de infección o una condición médica subyacente.

### Síntomas principales:

- » Flujo vaginal anormal: puede ser más abundante que el flujo habitual, con cambios en la textura (más espeso o líquido) y el color (blanco, amarillo, verde o gris).
- » Olor inusual: la secreción puede tener un olor fuerte o desagradable, indicando potencialmente una infección.
- » Picor o ardor: algunas mujeres pueden experimentar molestias o irritación en la zona vaginal o vulvar.
- » Malestar general: puede existir una sensación de presión o dolor en la pelvis o el abdomen, en algunos casos.
- » Cambios menstruales: en ocasiones, la leucorrea puede estar relacionada con alteraciones en el ciclo menstrual, como períodos irregulares.

La leucorrea suele causar incomodidad física y preocupaciones emocionales, especialmente si está acompañada de picor, ardor o un olor

desagradable. La ansiedad sobre la salud reproductiva puede aumentar si se percibe un flujo anormal, dando lugar a preocupaciones sobre infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Además, la incomodidad física puede afectar a la calidad de la vida diaria, las relaciones íntimas y la autoestima de las mujeres que experimentan este síntoma.

**Aceites esenciales a emplear:** bergamota, salvia esclarea, tomillo qt. linalol.

**Aceite vegetal:** caléndula.

**Métodos a emplear:**

- » **Baños de asiento:** haz una mezcla de los aceites esenciales recomendados a partes iguales. Con el agua templada, pon 4 gotas y realiza el baño durante 10 minutos. Esto diariamente, hasta mejorar la situación.
- » **Aceite preparado:** para el picor y ardor, prepara un aceite con 5 gotas de tomillo qt. linalol para 10 ml de aceite vegetal y aplica con un masaje suave en la zona vaginal irritada, una o dos veces al día según necesidad.

**A tener en cuenta**

Posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## Lumbalgias

La lumbalgia, también conocida como dolor lumbar, es una afección común que se refiere al dolor en la parte baja de la espalda. Puede ser aguda (de corta duración) o crónica (si persiste durante más de tres meses) y suele estar relacionada con la tensión muscular, problemas en las vértebras o en los discos intervertebrales o con hábitos posturales inadecuados. Afecta a personas de todas las edades, aunque es más frecuente en adultos debido al desgaste natural de la columna vertebral.

**Síntomas principales:**

- » Dolor en la zona baja de la espalda: puede ser leve, moderado o intenso, y empeora al moverse o al permanecer mucho tiempo en la misma postura.
- » Rigidez y reducción de la movilidad: el área lumbar puede sentirse rígida, dificultando la movilidad al inclinarse o girar.
- » Dolor irradiado: en algunos casos, el dolor puede extenderse a las nalgas, piernas o pies (especialmente si hay presión sobre el nervio ciático).

- » Espasmos musculares: la tensión en los músculos de la espalda puede provocar espasmos dolorosos, que dificultan el movimiento.
- » Mejoría con el descanso: el dolor tiende a mejorar al descansar o adoptar posturas que reduzcan la presión sobre la columna.

### **Impacto en el cuerpo/mente:**

La lumbalgia puede tener un impacto significativo en la calidad de vida, ya que dificulta las actividades diarias, como caminar, sentarse, levantar objetos o incluso dormir. El dolor constante puede generar irritabilidad, ansiedad y estrés, y en casos crónicos, puede llevar a la depresión o a la fatiga emocional. A nivel físico, la falta de movilidad suele contribuir a la debilidad muscular y a empeorar la condición a largo plazo si no se aborda adecuadamente.

**Aceites esenciales a emplear:** clavo, eucalipto radiata, gaulteria, geranio, laurel, lavanda, manzanilla romana, menta piperita, romero qt. cineol, tomillo qt. linalol.

**Aceite vegetal:** árnica.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para 10 ml de aceite vegetal, mezcla 20 gotas de aceite esencial (según las propiedades prioritarias que busques). Aplica con un masaje suave en la zona baja de la espalda para que la piel lo absorba muy bien. Al menos dos veces al día, mejor tres.
- » **Gel:** para 50 ml de gel de áloe vera, mezcla 5 ml de gaulteria y aplica entre 4 y 5 veces en la zona lumbar como máximo durante una semana.
- » **Compresas:** en este caso interesan las compresas calientes (ver capítulo 10). Cuando se enfría, se vuelve a calentar. Aplicar 3 veces al día.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes.

## **Mal aliento (halitosis)**

El mal aliento, o halitosis, es un problema común que afecta a personas de todas las edades y se caracteriza por un olor desagradable procedente de la boca. Puede ser un problema temporal, debido a la ingesta de ciertos alimentos, o crónico, asociado con una higiene bucal inadecuada o a problemas de salud subyacentes, como enfermedades de las encías,

infecciones bucales o trastornos digestivos. El mal aliento puede afectar en las interacciones sociales y a la autoestima de quien lo padece.

### **Síntomas principales:**

- » Olor desagradable persistente: aunque la persona puede no ser consciente de su propio mal aliento, otras personas sí pueden percibirlo.
- » Sequedad en la boca: la falta de saliva, que ayuda a limpiar la boca y a neutralizar los ácidos, puede contribuir al mal aliento.
- » Sabor desagradable: algunas personas con halitosis pueden notar un sabor desagradable o metálico en la boca.
- » Placa bacteriana y sarro: la acumulación de placa y sarro en los dientes y encías puede ser una fuente de bacterias causantes de mal olor.
- » Infecciones o inflamación: en algunos casos, las infecciones en las encías, amígdalas o senos paranasales pueden contribuir al mal aliento.

El mal aliento puede afectar negativamente a la vida social y a la confianza en uno mismo, ya que las personas que lo padecen a menudo se sienten avergonzadas o incómodas al interactuar con los demás. A nivel emocional, la preocupación constante por el mal olor puede generar ansiedad, aislamiento social e incluso provocar que se eviten situaciones como hablar en público o estar cerca de otras personas. También puede ser una señal de otros problemas de salud que necesitan atención, como enfermedades digestivas o infecciones orales.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, clavo, laurel, limón, menta piperita, tomillo qt. linalol.

**Aceites vegetales:** coco, oliva.

### **Métodos a emplear:**

- » **Enjuagues bucales:** con una sola gota de aceite esencial es suficiente en un vaso de agua tibia: hacer enjuague profundo pasándola entre los dientes, encías, lengua, garganta... Los enjuagues no se tragan, se escupen, y sirven para mantener el aliento fresco durante un tiempo. También pueden hacerse enjuagues con aceite, en lugar de con agua, que son más raros al principio (por falta de costumbre) pero que pueden ser mucho más eficaces por la persistencia del aceite vegetal y las características de los aceites vegetales que recomendamos. Una proporción de 2-3 gotas para 10 ml de aceite vegetal es más que suficiente.

## A tener en cuenta

La higiene bucal (cepillo de dientes, limpieza de la lengua, hilo dental...) es absolutamente necesaria para poder controlar o eliminar este problema. Tener en cuenta posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## Mala circulación (insuficiencia venosa)

La mala circulación es una condición en la que el flujo sanguíneo no llega de manera eficiente a las extremidades o a otras partes del cuerpo. Esto puede deberse a diversas causas, como problemas con las arterias o venas, una vida sedentaria, obesidad, o enfermedades subyacentes como la diabetes o la hipertensión. La mala circulación puede afectar al bienestar general, ya que los tejidos no reciben suficiente oxígeno y nutrientes.

### Síntomas principales:

- » Manos y pies fríos: las extremidades pueden sentirse frías o insensibles debido a la falta de flujo sanguíneo adecuado.
- » Hinchazón: es común que las piernas, tobillos o pies se hinchen por la acumulación de líquidos, especialmente al estar de pie por mucho tiempo.
- » Calambres o dolor en las piernas: las personas con mala circulación suelen sentir calambres, dolor o pesadez en las piernas, especialmente después de caminar o hacer ejercicio.
- » Cambios en la piel: la piel puede volverse pálida, azulada o presentar manchas, especialmente en las piernas o pies, y las heridas pueden tardar más en cicatrizar.
- » Fatiga o debilidad: la falta de oxígeno adecuado en los músculos suele generar una sensación de cansancio o debilidad, incluso con actividades moderadas.

La mala circulación afecta no solo a la salud física, sino también al bienestar mental. El dolor, la incomodidad y las limitaciones físicas pueden reducir la calidad de vida, dificultando la movilidad y las actividades diarias. A nivel emocional, las personas con mala circulación pueden sentir frustración o ansiedad por no poder realizar sus actividades con normalidad. En casos graves, la mala circulación suele derivar en problemas de salud más serios, como úlceras, infecciones o incluso coágulos sanguíneos.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, canela corteza, canela hojas, ciprés, clavo, geranio, lemongrass, menta piperita, orégano, romero qt. alcanfor, tomillo qt. timol.

**Aceites vegetales:** árnica, hipérico, oliva.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** ten en cuenta el momento del año y qué temperatura favorece la circulación; en verano, el frío, y en invierno, el calor. Hay aceites calientes (los dermocáusticos) y más refrescantes (menta, albahaca, romero). Elabora un aceite con 10 gotas del aceite esencial elegido para 10 ml de aceite vegetal. Aplica en masaje en manos y pies con suavidad y vigilando que la piel lo absorba perfectamente. Puedes hacerlo al menos tres veces al día.
- » **Baños de pies y manos:** normalmente en invierno, en agua caliente, se ponen unas gotas del aceite esencial elegido (te recomiendo que no uses los más refrescantes) y vas moviendo las manos hasta que se aclimaten y el agua se enfríe. Tres o cuatro gotas de aceite esencial es más que suficiente. Puedes hacer esto diariamente mientras lo necesites.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## Manchas en la piel

Las manchas en la piel son alteraciones en la pigmentación que pueden aparecer por diversas razones, como el envejecimiento, la exposición al sol, cambios hormonales o problemas de salud. Estas manchas suelen ser más comunes en áreas expuestas al sol, como el rostro, las manos o los brazos, y pueden ser de color marrón, rojizo o más claro que el tono natural de la piel. Aunque son generalmente inofensivas, pueden ser motivo de preocupación estética para muchas personas.

### Síntomas principales:

- » **Manchas oscuras o hiperpigmentación:** son manchas más oscuras que el resto de la piel, a menudo provocadas por la exposición al sol o al envejecimiento.
- » **Manchas claras o hipopigmentación:** zonas donde la piel ha perdido su pigmentación natural, dejando parches más claros.
- » **Manchas rojizas o inflamadas:** estas pueden estar relacionadas con irritación, alergias o acné, y suelen acompañarse de enrojecimiento o picazón.
- » **Manchas hormonales:** durante el embarazo o al tomar anticonceptivos, algunas mujeres desarrollan manchas oscuras conocidas como melasma.

- » Cambios en la textura de la piel: algunas manchas pueden sentirse más ásperas o secas al tacto, especialmente si están relacionadas con el envejecimiento o daño solar.

Las manchas en la piel, aunque no siempre son peligrosas, pueden afectar a la autoestima y a la confianza de las personas, sobre todo cuando están ubicadas en zonas visibles como el rostro. A nivel emocional, las preocupaciones estéticas pueden generar ansiedad o frustración. En algunos casos, la aparición de manchas puede ser un indicativo de daño solar o un trastorno subyacente que requiera atención médica, por lo que es importante observar cualquier cambio significativo en el color o tamaño de las manchas.

**Aceites esenciales a emplear:** jara, siempreviva.

**Aceite vegetal:** rosa mosqueta.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para 30 ml de aceite vegetal, añadir 30 gotas de uno de los dos aceites esenciales (prefiero la jara para estos casos). Mezclar bien y aplicar sobre la mancha la cantidad que la piel absorba perfectamente, tres veces al día, y durante varios meses hasta mejorar o hacerla desaparecer.

**A tener en cuenta**

Proteger las manchas del sol. Se suelen recomendar cremas con factor de protección solar, pero no se avisa de los posibles efectos secundarios que pueden tener esos filtros químicos, sobre la salud, aplicados diariamente y por meses o años, así que lo más sano es protegerse con ropa, sombreros, parasoles, etc. (como se hacía antiguamente). Las posibles contraindicaciones de alguno de estos ingredientes.

## Mareos en viajes (cinetosis)

Los mareos en viajes, o cinetosis, son una afección común que ocurre cuando el cerebro recibe señales contradictorias de los sentidos (vista, oído y equilibrio) durante el movimiento. Esto puede suceder al viajar en coche, barco, avión o tren. El desequilibrio sensorial provoca malestar, náuseas y otros síntomas incómodos. Es más frecuente en niños y en personas sensibles a los movimientos bruscos o prolongados.

**Síntomas principales:**

- » Náuseas: sensación de malestar estomacal que puede terminar en vómitos en casos más severos.

- » Mareo o sensación de aturdimiento: sensación de que todo da vueltas o de inestabilidad.
- » Sudoración fría: a menudo acompañada de palidez en la piel, especialmente en el rostro.
- » Fatiga y debilidad: sensación de cansancio y falta de energía.
- » Dolor de cabeza: puede presentarse como un síntoma asociado, especialmente en viajes largos.
- » Pérdida de apetito: debido al malestar, las personas suelen perder el deseo de comer durante el viaje.

Los mareos en viajes afectan al bienestar general y pueden convertir lo que debería ser una experiencia placentera en una fuente de malestar físico. Las personas que sufren cinetosis suelen experimentar ansiedad o temor ante futuros viajes, especialmente si los episodios anteriores han sido severos.

Esto puede limitar su disposición a viajar o a disfrutar de actividades recreativas. Físicamente, los síntomas es posible que provoquen un agotamiento considerable y hacen que la persona se sienta debilitada incluso después del viaje.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, limón, litsea, menta piperita.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** desde la botella o un pañuelo, como forma rápida e inmediata de combatir el mareo. Es importante que el aceite esencial no te desagrade, de lo contrario obtendrás el efecto contrario al que buscas. También puedes preparar un inhalador de bolsillo con ese aceite esencial para poder olerlo en cualquier momento.
- » **Aceite preparado:** puedes elaborar un aceite de masaje para aplicar en el pecho con alguno de los aceites esenciales propuestos, antes de iniciar el viaje y combinarlo con las olfacciones del aceite esencial puro.

#### **A tener en cuenta**

Posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

### **Memoria**

Los problemas de memoria pueden variar desde olvidos leves hasta dificultades significativas para recordar información importante. Estos pueden ser el resultado de factores como el envejecimiento, el estrés, la

fatiga, o incluso problemas de salud subyacentes como la ansiedad, la depresión o enfermedades neurológicas. Aunque los olvidos ocasionales son normales, una pérdida de memoria frecuente puede afectar a la calidad de vida y generar preocupación.

### Síntomas principales:

- » Olvidos frecuentes: dificultad para recordar cosas cotidianas, como nombres, fechas o tareas.
- » Problemas para concentrarse: a menudo, las personas con dificultades de memoria también tienen problemas para concentrarse o mantener la atención.
- » Dificultad para aprender nueva información: pueden tener problemas para retener nuevos conocimientos o habilidades.
- » Confusión o desorientación: en casos más graves, puede haber desorientación temporal o espacial, olvidando lugares o eventos recientes.
- » Dependencia de recordatorios: uso constante de notas, alarmas o preguntas repetitivas para compensar los lapsos de memoria.

Los problemas de memoria pueden generar frustración, ansiedad y una pérdida de confianza en uno mismo. A nivel emocional, las personas que experimentan olvidos frecuentes pueden sentirse preocupadas por su salud mental, lo que puede llevar a un aumento del estrés y el agotamiento emocional. A nivel funcional, los olvidos constantes pueden afectar a la productividad en el trabajo, a las relaciones personales y a la vida diaria, ya que la persona puede encontrar dificultades para seguir rutinas o compromisos.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, limón, litsea, menta piperita, romero qt. alcanfor.

### Métodos a emplear:

- » **Difusión ambiental:** poner en difusión aceites esenciales que nos gustan y que son de tipo estimulante y ayudan a mejorar la memoria, la retentiva y la atención. Conviene elegirlo de forma que no moleste a otras personas, cuando se comparte espacio (trabajo, hogar), y no poner el difusor demasiado cerca del rostro, ya que solo necesitamos oler el aceite esencial para que haga su efecto. También es importante no sobresaturar el ambiente, especialmente aquellas personas con deficiencias olfativas que no captan el exceso de aroma.
- » **Inhalaciones:** desde la botella, un pañuelo o un inhalador que preparemos a tal efecto, hacer inhalaciones frecuentes durante el día nos ayudará mucho.

- » **Entrenamiento olfativo:** una de las pocas estrategias terapéuticas que está funcionando, en casos de pérdida de memoria y deterioro cognitivo a nivel clínico, es el entrenamiento diario con aromas. En nuestro caso, lo hacemos con aceites esenciales y sirve tanto para mejorar la memoria como para ralentizar el proceso de degeneración neuronal, ya que dicho entrenamiento crea nuevas conexiones neuronales de forma rápida y eficiente.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## **Menopausia**

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que marca el final de su ciclo menstrual y de su capacidad reproductiva. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años, cuando los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, lo que provoca una serie de cambios físicos y emocionales.

La menopausia se confirma cuando han pasado 12 meses consecutivos sin menstruación.

### **Síntomas principales:**

- » Sofocos y sudoración nocturna: son los síntomas más comunes y pueden causar incomodidad, especialmente durante la noche, afectando el sueño.
- » Cambios de humor: es frecuente experimentar irritabilidad, ansiedad o cambios emocionales debido a las fluctuaciones hormonales.
- » Sequedad vaginal: la disminución de estrógenos es posible que cause sequedad en la zona vaginal, lo que puede afectar a las relaciones sexuales.
- » Dificultad para dormir: el insomnio o el sueño interrumpido son comunes debido a los sofocos o a la ansiedad.
- » Aumento de peso: algunas mujeres experimentan un aumento de peso, especialmente en la zona abdominal.
- » Pérdida de densidad ósea: hay un mayor riesgo de osteoporosis, ya que la disminución de estrógenos afecta a la densidad de los huesos.

La menopausia afecta tanto al bienestar físico como al emocional. Los síntomas físicos, como los sofocos, la sequedad vaginal y el aumento de peso, pueden generar incomodidad y afectar a la calidad de vida diaria. A nivel emocional, los cambios hormonales pueden provocar ansiedad, tristeza o irritabilidad, y algunas mujeres pueden sentir una pérdida de

identidad al asociar la menopausia con el fin de su fertilidad. También es posible que se produzca una disminución en la autoestima y una mayor preocupación por la salud ósea y cardiovascular.

**Aceites esenciales a emplear:** azahar, bergamota, ciprés, litsea, manzanilla romana, salvia esclarea, siempreviva.

**Aceites vegetales:** avellanas vírgenes, calófilo, sésamo.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para los sofocos, en una botella de 10 ml de aceite vegetal, añade 5 gotas de salvia esclarea, siempreviva o ciprés y aplícalo en la base de la columna vertebral entre 2 y 3 veces al día durante 3 semanas. Para los cambios de humor, es necesario buscar un aceite esencial que nos haga sentir muy bien y nos cambie el estado solo con olerlo. Por lo tanto, es muy personal, y los aceites esenciales de ejemplo pueden encajar o no. Elaborar un preparado con 10 gotas del aceite esencial a elección para 10 ml de aceite vegetal y aplicar igual que en el preparado para sofocos, incluyendo la zona del pecho (plexo solar).
- » **Aceite puro:** en botella, pañuelo o inhalador de bolsillo, especialmente para cambios de humor, teniendo en cuenta lo que acabamos de explicar para el aceite preparado. Una gota de azahar, bergamota o litsea, puede ser suficiente.
- » **Gel:** para los sofocos, puedes elaborar un gel a partir de áloe vera. Para 50 g de gel, añadir 3 ml de aceite esencial de ciprés + 3 ml de aceite esencial de siempreviva + 3 ml de calófilo. Mezclar muy bien y aplicar entre 2 y 3 veces al día en la base de la columna vertebral durante 3 semanas.
- » **Difusores:** para cambios de humor, como explicamos en el capítulo 10.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## **Micosis (piel)**

La micosis es una infección causada por hongos que afecta a la piel, las uñas, el cuero cabelludo o las mucosas. Es una afección común, especialmente en ambientes húmedos o cálidos, donde los hongos proliferan con mayor facilidad. Existen diferentes tipos de micosis, siendo las más

frecuentes el pie de atleta, la tiña y la candidiasis. Aunque no suelen ser graves, pueden ser molestas y persistentes si no se tratan adecuadamente.

### Síntomas principales:

- » Enrojecimiento e irritación de la piel: áreas de la piel afectadas pueden presentar enrojecimiento, inflamación o irritación.
- » Picor o ardor: el picor es uno de los síntomas más característicos de las micosis, especialmente en áreas como los pies, la ingle o las axilas.
- » Descamación de la piel: la piel afectada por hongos puede descamarse, formando pequeñas escamas o costras.
- » Lesiones circulares: en algunos casos, como la tiña, se presentan manchas redondas con los bordes elevados y un centro más claro.
- » Alteraciones en las uñas: en las micosis ungueales, las uñas pueden volverse amarillentas, engrosarse y quebrarse con facilidad.

Aunque la micosis no suele causar problemas graves de salud, el malestar físico, como el picor constante o la incomodidad en zonas sensibles, puede afectar a la calidad de vida. A nivel emocional, el aspecto visible de las lesiones, sobre todo si están en zonas expuestas como el rostro o las manos, puede generar vergüenza o inseguridad. Si la infección no se trata, puede extenderse a otras áreas del cuerpo o a otras personas, causando preocupación o aislamiento social.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, eucalipto radiata, geranio, palmarrosa, tomillo qt. linalol.

**Aceites vegetales:** caléndula, coco, calófilo, oliva.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite puro:** en algunas ocasiones, como hongos en las uñas, se pueden aplicar aceites esenciales puros, como el de árbol del té. Los tratamientos suelen ser largos porque los hongos son muy resistentes, por lo que la aplicación no debe prolongarse demasiado porque se corre el riesgo de irritar la piel que rodea al hongo.
- » **Aceite preparado:** en el caso de los hongos, sí me gusta más hacer alguna mezcla de aceites esenciales que en otros casos. Para 30 ml de aceite vegetal, pon 30 gotas de estos maravillosos aceites esenciales fungicidas. Por orden de potencia según mi experiencia: palmarrosa, tomillo linalol, geranio, espliego, árbol del té.
- » **Gel:** para 50 g de gel de áloe vera, añadir 30 gotas de eucalipto + 30 gotas de palmarrosa + 30 gotas de tomillo qt. linalol. Mezclar

muy bien y aplicar entre 2 y 4 veces al día durante 2 semanas. Si es necesario un tratamiento largo, hacer el ciclo de 3 semanas de tratamiento y 1 de descanso.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes. Tener en cuenta la resistencia de los hongos, hay que tener paciencia con los tratamientos.

## **Mordeduras de animales**

Las mordeduras de animales son lesiones causadas por los dientes de un animal, que pueden variar desde heridas superficiales hasta lesiones profundas. Estas mordeduras no solo causan daño físico, sino que también presentan riesgo de infección, especialmente si no se limpian adecuadamente. Los animales más comunes que provocan mordeduras incluyen perros, gatos y animales salvajes.

Dependiendo del tipo de animal y de la gravedad de la herida, puede haber riesgo de infecciones como el tétanos o la rabia.

### **Síntomas principales:**

- » Dolor e hinchazón: la mordedura puede ser dolorosa y provocar inflamación alrededor de la herida.
- » Enrojecimiento e irritación: la piel alrededor de la mordedura puede volverse roja o sensible.
- » Sangrado: las mordeduras profundas suelen causar sangrado inmediato, mientras que las más superficiales sangran de manera intermitente.
- » Infección: si no se trata adecuadamente, la mordedura es posible que se infecte, presentando síntomas como pus, fiebre, calor en la zona afectada y mayor enrojecimiento.
- » Dificultad para mover la zona afectada: en casos graves, las mordeduras profundas pueden dañar músculos o tendones, afectando el movimiento.

Las mordeduras de animales suelen dejar cicatrices físicas y, en casos graves, causar daños más profundos en los tejidos. A nivel emocional, este tipo de heridas puede generar ansiedad o miedo hacia el animal que causó la mordedura, y en algunos casos, trauma a largo plazo si la experiencia fue especialmente aterradora. Además, el riesgo de infecciones graves como la rabia o el tétanos generan preocupación, especialmente si la mordedura proviene de un animal no vacunado o salvaje.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, jara, lavanda, levístico.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** limpiar bien la herida con agua y jabón, secarla y aplicar directamente unas gotas del aceite esencial que tengamos a mano. Puede protegerse con una gasa y aplicarlo varias veces al día.

**A tener en cuenta**

Que no es lo mismo la mordedura de un perro que la de una serpiente. En el caso de animales venenosos, tras los primeros cuidados, ir inmediatamente a un centro médico para buscar atención urgente. Valorar las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes.

## Mosquitos

Ver «Enfermedades tropicales».

## Náuseas del embarazo

Las náuseas del embarazo, también conocidas como «náuseas matutinas», son un síntoma común durante el primer trimestre del embarazo, aunque pueden extenderse a lo largo de toda la gestación en algunos casos. Su causa exacta no se conoce del todo, pero se cree que están relacionadas con los cambios hormonales, en particular el aumento de la hormona gonadotropina coriónica (hCG) y los niveles de estrógeno. Aunque se denominan «matutinas», las náuseas pueden aparecer en cualquier momento del día.

**Síntomas principales:**

- » Sensación de náuseas: malestar estomacal que puede variar en intensidad, desde una molestia leve hasta una sensación de malestar continuo.
- » Vómitos: en algunos casos, las náuseas pueden ir acompañadas de vómitos, lo que suele dificultar la ingesta de alimentos y líquidos.
- » Pérdida de apetito: el malestar estomacal puede provocar una disminución del deseo de comer o la intolerancia a ciertos olores o alimentos.
- » Sensibilidad a olores: a menudo, las mujeres embarazadas experimentan una mayor sensibilidad a los olores, algo que desencadena o agrava las náuseas.

- » **Fatiga:** las náuseas constantes pueden contribuir al cansancio y a la fatiga general, sobre todo si interfieren en la capacidad de comer bien o descansar adecuadamente.

Las náuseas del embarazo, aunque son comunes, pueden ser muy incómodas y afectar el bienestar físico y emocional de la mujer. La falta de apetito y los vómitos frecuentes suelen generar preocupación por la nutrición adecuada durante el embarazo. A nivel emocional, las náuseas persistentes pueden generar frustración, ansiedad y fatiga, afectando a la capacidad de disfrutar de esta etapa. En casos extremos, cuando los vómitos son severos (hiperémesis gravídica), puede ser necesario un tratamiento médico para evitar la deshidratación y garantizar la salud tanto de la madre como del bebé.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, limón, mandarina, menta piperita, naranja dulce, pomelo.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** realizar olfacciones directas (botella, pañuelo, inhalador) de uno de esos aceites esenciales que te guste.
- » **Gel:** para 50 g de gel, mezclar 50 gotas de mandarina y aplicar 2-3 veces al día en el pecho el tiempo que lo necesitemos.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## Náuseas y vómitos

Las náuseas son una sensación desagradable de malestar estomacal que a menudo precede al vómito, pero no siempre lleva a él. Los vómitos son el acto de expulsar el contenido del estómago a través de la boca. Estas afecciones pueden estar causadas por múltiples factores, como infecciones virales o bacterianas, problemas digestivos, mareos por movimiento, embarazo, estrés, o incluso efectos secundarios de medicamentos. Aunque generalmente son temporales, pueden ser incómodos y, si son persistentes, requieren atención médica.

**Síntomas principales:**

- » **Malestar estomacal:** sensación de pesadez, incomodidad o distensión en el abdomen, que suele estar acompañada de un deseo de vomitar.
- » **Sensación de vértigo o mareo:** a menudo, las náuseas se presentan junto con mareos, especialmente en casos de cinetosis o infecciones.

- » Vómitos: expulsión forzada del contenido estomacal, lo que a veces alivia temporalmente las náuseas.
- » Falta de apetito: las náuseas suelen hacer que la persona pierda el interés en comer o beber.
- » Sudoración y palidez: las náuseas y los vómitos pueden estar acompañados de sudoración fría, palidez de la piel y debilidad general.

Las náuseas y vómitos pueden afectar seriamente a la calidad de vida, limitando la capacidad de realizar actividades diarias normales. El malestar persistente suele generar ansiedad, fatiga y debilidad física, especialmente si los vómitos son recurrentes y dificultan la hidratación y nutrición adecuada. En los casos crónicos, como en el embarazo o en ciertos tratamientos médicos (como la quimioterapia), las personas pueden sentirse agotadas física y mentalmente, afectando esto a su bienestar general.

Aceites, métodos y observaciones, igual que en «náuseas del embarazo».

## Nerviosismo (adultos)

El nerviosismo es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés, incertidumbre o presión. Aunque ocasionalmente suele ser útil para mantenernos alerta, cuando se vuelve frecuente o persistente, puede afectar a la salud física y mental. En los adultos, el nerviosismo puede estar relacionado con factores como el trabajo, las relaciones personales, preocupaciones financieras o la salud, entre otros. Es importante distinguir el nerviosismo pasajero de situaciones más graves, como la ansiedad crónica.

### Síntomas principales:

- » Inquietud o sensación de tensión: dificultad para relajarse, sensación de estar «en alerta» o incapacidad para mantenerse tranquilo.
- » Palpitaciones: aumento del ritmo cardíaco, incluso en situaciones que no parecen peligrosas.
- » Sudoración y temblores: sensación de sudoración excesiva o manos temblorosas, sin una causa aparente.
- » Problemas para concentrarse: el nerviosismo puede dificultar la capacidad de concentrarse o realizar tareas de manera eficiente.
- » Problemas digestivos: algunas personas experimentan malestar estomacal, diarreas o sensación de náuseas cuando están nerviosas.

El nerviosismo persistente es posible que afecte tanto a la salud física como a la emocional. A nivel físico, puede generar síntomas como tensión

muscular, fatiga, insomnio y problemas digestivos. A nivel mental, el nerviosismo constante puede llevar a la ansiedad, afectar a la autoestima o generar una sensación de pérdida de control sobre las situaciones diarias. Si no se maneja adecuadamente, el nerviosismo puede interferir en el trabajo, en las relaciones y en el bienestar general de la persona.

**Aceites esenciales a emplear:** incienso, lavanda, manzanilla alemana, manzanilla romana, mejorana, naranja dulce, neroli, salvia esclarea, ylang-ylang.

**Métodos a emplear:**

Seguir las mismas indicaciones que en «Estrés».

## Neuralgias

La neuralgia es un dolor agudo o punzante que se produce como resultado de una irritación o daño a un nervio. Este dolor puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y está relacionado con los nervios periféricos, que son los encargados de transmitir señales desde el cerebro y la médula espinal al resto del cuerpo. Entre los tipos más comunes de neuralgia se encuentra la neuralgia del trigémino (en el rostro) y la neuralgia intercostal (en las costillas). La intensidad del dolor puede variar, pero suele ser severa y debilitante.

**Síntomas principales:**

- » Dolor punzante o quemante: el dolor característico es muy agudo, en forma de pinchazos o descargas eléctricas.
- » Sensibilidad extrema: incluso el contacto más leve o movimientos mínimos pueden desencadenar dolor intenso en la zona afectada.
- » Espasmos musculares: en algunos casos, la neuralgia puede ir acompañada de contracciones musculares involuntarias.
- » Dolor intermitente: el dolor puede aparecer y desaparecer de forma súbita, con episodios que duran desde segundos hasta varios minutos.
- » Disminución de la sensibilidad: pueden existir áreas con menor sensibilidad o entumecimiento alrededor del nervio afectado.

Las neuralgias pueden ser incapacitantes debido a la intensidad del dolor y su frecuencia. A nivel físico, el dolor extremo afecta a la capacidad de realizar tareas cotidianas, y a nivel emocional, puede generar estrés, ansiedad o depresión.

La expectativa de un dolor repentino también puede hacer que las personas eviten ciertas actividades o movimientos, afectando a su calidad de vida. Si no se trata adecuadamente, la neuralgia puede volverse crónica.

**Aceites esenciales a emplear:** clavo, espliego, gaulteria, laurel, lavanda, manzanilla alemana, mejorana, menta piperita.

**Aceites vegetales:** árnica, avellana, calófilo, hipérico, macadamia, sésamo.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** un par de gotas de espliego, lavanda o manzanilla alemana, siguiendo el recorrido del nervio irritado. Aplicar las veces necesarias hasta encontrar alivio.
- » **Aceite preparado:** para este tipo de dolores intensos vamos a necesitar más cantidad de aceites esenciales que para otros problemas. En adultos, puede mezclarse en 45 ml de aceite vegetal, 5 ml de aceites esenciales (mezcla o unitario, salvo contraindicaciones). Se aplicará con un masaje suave en la zona afectada.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## **Otitis**

La otitis es una inflamación o infección del oído que puede afectar tanto a niños como a adultos. Existen diferentes tipos de otitis según la parte del oído afectada: la otitis externa, que afecta el conducto auditivo externo, y la otitis media, que afecta a la parte media del oído detrás del tímpano. Esta última es especialmente común en niños. Las causas incluyen infecciones bacterianas o virales, acumulación de agua en el oído (como sucede tras nadar), alergias o resfriados.

#### **Síntomas principales:**

- » Dolor de oído: es el síntoma más común, y puede ser leve o muy intenso, afectando a uno o a ambos oídos.
- » Sensación de presión o taponamiento: el oído afectado puede sentirse bloqueado o presionado, lo que también afecta a la audición.
- » Pérdida temporal de audición: en algunos casos, puede haber una disminución de la capacidad auditiva, que generalmente mejora cuando la infección se resuelve.

- » Secreción de líquido: en la otitis externa, puede haber supuración o salida de líquido del oído.
- » Fiebre: en los casos de otitis media, es común que haya fiebre, especialmente en niños pequeños.

La otitis puede ser muy molesta y dolorosa, especialmente en niños pequeños que aún no pueden comunicar su malestar con claridad. El dolor intenso y la posible fiebre pueden afectar al descanso y al bienestar general. En casos crónicos o recurrentes, la otitis puede causar problemas de audición y afectar al desarrollo del lenguaje en niños.

A nivel emocional, la incomodidad y el dolor persistente pueden generar irritabilidad, falta de concentración y ansiedad, tanto en niños como en adultos.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, lavanda, manzanilla romana, tomillo qt. linalol.

**Aceite vegetal:** oliva virgen extra.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para el masaje alrededor de las orejas puedes poner en 5 ml de aceite vegetal 2 gotas de aceite esencial, en niños. Prolonga el masaje hasta la mandíbula. En adultos, puedes hacer un preparado con eucalipto radiata en aceite de oliva de 10 gotas para 5 ml de aceite vegetal, pones unas gotas en un algodón y lo aplicas dentro de la oreja entre 2 y 3 veces al día durante una semana o menos si se resuelve antes el problema.
- » **Aceite puro:** en este caso, me refiero a aceite vegetal. Tradicionalmente se pasaba por aceite de oliva a baja temperatura un diente de ajo (para pasar la esencia al aceite). Puedes hacer lo mismo, pero con algo que huela mucho mejor, como el tomillo qt. linalol. Si sospechas que el dolor es por un tapón de cera, el aceite de oliva tibia solo es más que suficiente para ayudar a suavizarlo y facilitar la salida.

#### **A tener en cuenta**

Si hay otros factores asociados como resfriados, rinofaringitis, y otros problemas respiratorios, hay que abordarlos también.

## **Parásitos intestinales**

Los parásitos intestinales son organismos que viven dentro del intestino de las personas, que se alimentan de los nutrientes del cuerpo y, en algunos casos, causan enfermedades. Los más comunes son los protozoos (como la *Giardia* y la *Entamoeba*) y los helmintos, que incluyen gusanos

como las lombrices intestinales y las tenias. La infección por parásitos intestinales suele ocurrir al consumir alimentos o agua contaminada, o al estar en contacto con superficies infectadas. Es más frecuente en zonas con poca higiene y saneamiento deficiente.

### Síntomas principales:

- » Dolor abdominal: los parásitos pueden causar molestias o calambres en el abdomen, con dolor que puede ser leve o severo.
- » Diarrea: uno de los síntomas más comunes es la diarrea, que puede ser intermitente o persistente, a veces acompañada de moco o sangre.
- » Pérdida de peso inexplicada: debido a que los parásitos absorben nutrientes, las personas infectadas pueden perder peso sin razón aparente.
- » Fatiga: la falta de nutrientes y la sobrecarga en el sistema digestivo pueden generar sensación constante de cansancio o debilidad.
- » Picor anal (especialmente en lombrices): las infecciones por lombrices suelen provocar picor intenso alrededor del ano, especialmente por la noche.

Los parásitos intestinales pueden debilitar el sistema inmunológico y afectar a la digestión, causando desnutrición o pérdida de vitaminas y minerales esenciales. Esto puede llevar a fatiga crónica, dificultad para concentrarse y debilidad general. A nivel mental, la incomodidad y el malestar asociados a la infección, junto con el impacto sobre la salud, suelen generar ansiedad, frustración y, en casos prolongados, incluso afectar al bienestar emocional. En niños, los parásitos pueden interferir en su desarrollo físico y cognitivo si no se tratan a tiempo.

**Aceites esenciales a emplear:** ajedrea, árbol del té, canela, clavo, orégano, tomillo qt. linalol, tomillo qt. timol.

**Aceites vegetales:** caléndula, calófilo, coco, macadamia, oliva, sésamo.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** en 30 ml de aceite vegetal puedes poner 30 gotas de aceites esenciales a elegir (teniendo en cuenta contraindicaciones y limitaciones de uso) y aplicar en masaje dos veces al día durante dos o tres semanas, siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Para niños, adaptar la cantidad en función de la edad (ver capítulo 10).

- » **Gel para picores:** con una base de gel de aloe vera, pon para 30 g 5 gotas de aceite esencial de tomillo qt. linalol. Mezcla bien y utilízalo para aplicar alrededor del ano para aliviar los picores nocturnos.

### **A tener en cuenta**

Estos no son los mejores recursos de que dispone la aromaterapia clínica, pero son los que podemos aplicar a nivel doméstico. Para este tipo de problemas son mucho más eficaces tanto los supositorios como los comprimidos o cápsulas que pueden prepararse para la vía interna. Recordar las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes empleados.

## **Pesadillas**

Las pesadillas son sueños perturbadores y angustiantes que suelen despertar a la persona y dejar una sensación de miedo, ansiedad o angustia. Aunque son más comunes en niños, también pueden afectar a adultos. Pueden estar relacionadas con el estrés, la ansiedad, experiencias traumáticas, cambios en la rutina de sueño, o incluso con ciertos alimentos o medicamentos. Las pesadillas ocasionales no suelen ser preocupantes, pero cuando son recurrentes pueden afectar a la calidad del sueño y el bienestar general.

### **Síntomas principales:**

- » Despertares bruscos: la persona se despierta repentinamente durante la noche, a menudo con una sensación de miedo o agitación.
- » Recuerdo vívido del sueño: las imágenes y sensaciones del sueño suelen ser claras y detalladas, algo que puede provocar que la persona siga sintiendo miedo o ansiedad incluso al despertar.
- » Dificultad para volver a dormir: después de una pesadilla, es común que la persona tenga problemas para volver a conciliar el sueño, debido al malestar emocional.
- » Sudoración y palpitaciones: durante o después de la pesadilla, puede haber sudoración excesiva o un ritmo cardíaco acelerado.
- » Ansiedad por dormir: en algunos casos, el miedo a experimentar otra pesadilla puede generar ansiedad o miedo a la hora de dormir.

Las pesadillas recurrentes pueden alterar significativamente el ciclo de sueño, provocando cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse durante el día. La falta de descanso adecuado también puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar la vulnerabilidad al estrés y a la ansiedad. A nivel emocional, las pesadillas suelen generar temor y preocupación constante, afectando al bienestar mental y aumentando la fatiga. En

los niños, las pesadillas pueden causar miedo a dormir solos o problemas de comportamiento por la falta de descanso.

Los tratamientos son igual que para «Insomnio».

## **Picaduras de insectos**

Como en «Enfermedades tropicales».

## **Piel grasa**

La piel grasa es un tipo de piel caracterizada por la sobreproducción de sebo, una sustancia oleosa que las glándulas sebáceas producen para proteger e hidratar la piel.

Aunque el sebo es esencial para mantener la piel sana, el exceso puede provocar un aspecto brillante y favorecer la aparición de imperfecciones como acné, puntos negros y poros dilatados. La piel grasa es más común en la adolescencia y la juventud, aunque algunas personas continúan teniendo piel grasa en la adultez.

### **Síntomas principales:**

- » Brillo excesivo: la piel grasa se reconoce fácilmente por su brillo, especialmente en la zona T (frente, nariz y barbilla).
- » Poros dilatados: los poros suelen estar más visibles y dilatados debido al exceso de sebo.
- » Tendencia al acné: el exceso de grasa puede obstruir los poros y dar lugar a la aparición de espinillas, granos y puntos negros.
- » Piel gruesa: a menudo, la piel grasa tiene una textura más gruesa y rugosa.
- » Mayor resistencia al envejecimiento: aunque puede ser una molestia, la piel grasa suele envejecer más lentamente, ya que desarrolla menos arrugas y líneas finas que otros tipos de piel.

A nivel físico, la piel grasa puede ser incómoda, ya que el exceso de brillo y las imperfecciones es posible que afecten a la confianza en uno mismo. Muchas personas con piel grasa sienten la necesidad de limpiarla constantemente, lo que a veces puede empeorar la producción de sebo si no se hace de manera adecuada.

A nivel mental, la aparición frecuente de acné u otras imperfecciones puede generar frustración, ansiedad o preocupación por la apariencia, afectando el bienestar emocional y social.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, espliego, geranio, lavanda, mandarina, palmarrosa.

**Aceites vegetales:** calofilo, jojoba, oliva.

**Hidrolatos:** azahar, rosa.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** una gota de árbol del té en el caso de que haya algún grano.
- » **Aceite preparado:** para 30 ml de aceite de jojoba, pon 6 gotas de aceite esencial a escoger y utilízalo como tratamiento facial diario.
- » **Cataplasmas de arcilla:** siguiendo las instrucciones del capítulo 10, adaptando los ingredientes.
- » **Compresas:** las compresas con hidrolatos son excelentes tanto para limpiar el rostro como para darle vitalidad.
- » **Tónico:** los hidrolatos son excelentes tónicos y limpiadores (si no hay maquillaje) para este tipo de pieles.

**A tener en cuenta**

Las recomendaciones del acné. las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Piel madura

La piel madura es aquella que ha pasado por los cambios naturales del envejecimiento, generalmente a partir de los 40-50 años. Con el tiempo, la producción de colágeno y elastina, que mantienen la piel firme y elástica, disminuye, lo que provoca la aparición de líneas de expresión, arrugas, manchas y pérdida de firmeza.

También se reduce la capacidad de la piel para retener humedad, algo que la hace más propensa a la sequedad y a la sensibilidad. Los cambios hormonales, como la menopausia, también influyen en el aspecto de la piel madura.

**Síntomas principales:**

- » Arrugas y líneas de expresión: se forman principalmente alrededor de los ojos, la boca y la frente, como resultado de la pérdida de elasticidad.
- » Flacidez: la piel pierde firmeza y se vuelve más propensa a la caída, especialmente en áreas como el cuello y las mejillas.

- » Manchas y tono desigual: la exposición al sol a lo largo de los años puede causar manchas oscuras o hiperpigmentación en la piel madura.
- » Sequedad: la piel madura tiende a volverse más seca debido a la disminución de la producción de aceites naturales, lo que puede causar una textura más áspera.
- » Pérdida de luminosidad: la piel puede volverse más opaca y menos radiante con el tiempo, debido a la desaceleración en la renovación celular.

A nivel físico, la piel madura requiere más cuidados específicos para mantener su hidratación, elasticidad y firmeza. Los cambios visibles asociados al envejecimiento pueden afectar a la autoestima y al bienestar emocional, especialmente en una sociedad que tiende a valorar la juventud. Sin embargo, muchas personas encuentran en la piel madura un signo de sabiduría y experiencia, lo que puede fortalecer la confianza en esta etapa de la vida. Con el cuidado adecuado, la piel madura puede mantenerse saludable y radiante.

**Aceites esenciales a emplear:** geranio, incienso, jara, lavanda, manzanilla alemana, manzanilla romana, mejorana, mirra, neroli, palmarrosa, salvia esclarea, tomillo qt. linalol, ylang-ylang.

**Aceites vegetales:** aguacate, avellana, caléndula, coco, macadamia, sésamo.

**Hidrolatos:** rosa.

**Otros ingredientes:** mantecas vegetales.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** elabora un aceite facial de 30 ml con 5-6 gotas de aceite esencial. Si le añades una gota de neroli, darás al preparado facial un brillo sorprendente. Puedes utilizarlo en el cuidado diario del cutis y aplicarlo al menos por la mañana y por la noche.
- » **Compresas:** aplicar semanalmente (al menos) una compresa con hidrolato de rosa durante 15 minutos refresca y revitaliza el rostro.
- » **Tónico:** el mismo hidrolato en espray, puedes utilizarlo diariamente para estimular y tonificar el rostro.

**A tener en cuenta**

No recomiendo exfoliantes para este tipo de pieles. Las mascarillas de arcilla pueden aplicarse como mucho una vez al mes, y solo si son necesarias

para no resecar el rostro. A revisar las posibles contraindicaciones de los ingredientes empleados.

## Piel seca

La piel seca se caracteriza por la falta de humedad en las capas externas de la piel, lo que provoca una sensación de tirantez, rugosidad e incluso descamación. Esto puede deberse a factores internos como la genética, la edad o el uso de productos cosméticos inadecuados, así como a factores externos como el clima frío, la baja humedad, el uso de calefacción o duchas con agua caliente. La piel seca es más propensa a la irritación y a las grietas, lo que la hace más sensible a las agresiones externas.

### Síntomas principales:

- » Tirantez: una de las sensaciones más comunes es la tirantez, especialmente después de la ducha o al exponerse a temperaturas frías.
- » Aspereza: la piel puede sentirse áspera al tacto, con una textura menos suave y uniforme.
- » Descamación: en casos más severos, la piel seca puede desprender pequeñas escamas o pelarse, especialmente en áreas como la cara, los codos o las piernas.
- » Picor: la sequedad extrema suele provocar picor e irritación, algo que genera incomodidad.
- » Grietas: si la piel seca no se trata adecuadamente, pueden formarse pequeñas grietas, que además de ser dolorosas, aumentan el riesgo de infecciones.

La piel seca puede ser incómoda y causar molestias diarias, como picazón o irritación, afectando a la calidad de vida. La descamación y la sensación de aspereza pueden influir en la autoestima, sobre todo cuando afecta a áreas visibles del cuerpo como el rostro o las manos. A nivel emocional, las personas con piel seca es posible que se sientan frustradas por la necesidad de cuidados constantes y el malestar que causa la falta de hidratación. Mantener la piel hidratada y protegida es clave para mejorar su apariencia y evitar daños mayores.

**Aceites esenciales:** espliego, geranio, incienso, lavanda, manzanilla alemana, mejorana, mirra, palmarrosa, siempreviva.

**Aceites vegetales:** aguacate, avellana, caléndula, coco, macadamia, oliva, sésamo.

**Hidrolatos:** rosa.

**Otros ingredientes:** mantecas.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** un aceite facial con 4 gotas de aceite esencial para 30 ml de aceite vegetal es suficiente para este tipo de pieles. Lo que más se necesita es aceite o manteca vegetal y constancia en la aplicación. Es necesario usarlo cada día al menos dos veces.
- » **Espray limpiador:** después de utilizar el hidrolato de rosa, aplicar siempre el aceite preparado.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados. Añadir en la alimentación aceites vegetales de calidad es muy importante. Cuidado con los exfoliantes y con las mascarillas limpiadoras en este tipo de pieles.

### **Piel sensible**

La piel sensible es aquella que reacciona de manera exagerada a ciertos factores externos o internos, como productos cosméticos, cambios climáticos, contaminación o incluso el estrés.

Se caracteriza por una menor tolerancia a ingredientes o situaciones que no afectan a otros tipos de piel. Este tipo de piel puede enrojecerse fácilmente, irritarse o sentirse incómoda ante el más mínimo desencadenante.

Las personas con piel sensible deben tener cuidado con los productos que utilizan y los ambientes a los que se exponen para evitar reacciones adversas.

#### **Síntomas principales:**

- » **Enrojecimiento:** la piel sensible puede enrojecerse fácilmente, especialmente tras la aplicación de ciertos productos o exposición a factores ambientales.
- » **Irritación:** sensación de ardor, escozor o picazón, que puede aparecer después del contacto con determinados productos o al rascarse.
- » **Sequedad:** aunque no siempre es un síntoma exclusivo de la piel seca, la piel sensible puede researse rápidamente, causando descamación o aspereza.
- » **Reacciones alérgicas:** la piel sensible es más propensa a desarrollar pequeñas erupciones, ronchas o inflamación en respuesta a factores irritantes.

- » Sensación de tirantez: muchas personas con piel sensible describen una sensación de tirantez constante, incluso sin exposición a factores desencadenantes.

A nivel físico, la piel sensible puede resultar difícil de manejar, ya que las reacciones adversas pueden aparecer sin previo aviso. Esto obliga a adoptar una rutina de cuidado de la piel más cautelosa y restringida, algo que puede generar frustración. Además, los síntomas visibles como el enrojecimiento o la irritación pueden afectar a la confianza y al bienestar emocional. El estrés también es posible que agrave la sensibilidad de la piel, creando un ciclo de malestar físico y emocional que puede ser difícil de romper sin los cuidados adecuados.

**Aceites esenciales a emplear:** manzanilla alemana, manzanilla romana.

**Aceites vegetales:** aguacate, avellana, caléndula, jojoba, sésamo.

**Hidrolatos:** aciano.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** este tipo de pieles son muy delicadas y conviene utilizar la mínima cantidad posible de aceites esenciales. Para una botella de 10 ml de aceite vegetal, pon 2 gotas de aceite esencial. Aplica todos los días una o dos veces (según necesidad).
- » **Aceite puro:** en este caso, aceite vegetal. Busca el que se ajuste mejor a tu tipo de piel y si los aceites esenciales son demasiado fuertes para ti, usa solo aceites vegetales.
- » **Compresas:** puedes limpiar la piel con un poco de hidrolato si lo necesitas.

**A tener en cuenta**

Este tipo de pieles pueden irritarse «hasta con agua», me gusta decir en mis formaciones. Los aceites esenciales son muy buenos para muchas cosas, pero a veces no son el mejor recurso. Para este tipo de pieles, los vegetales y mantecas son más adecuados para su mantenimiento.

## Piernas pesadas

La sensación de piernas pesadas es un síntoma común que se caracteriza por una sensación de fatiga, pesadez o malestar en las extremidades inferiores. Esta sensación puede ser ocasional o crónica y suele estar relacionada con problemas circulatorios, como la insuficiencia venosa, la retención de líquidos o el sedentarismo. Factores como el calor, el embarazo, pasar mucho tiempo de pie o sentado, y ciertos hábitos alimenticios también pueden contribuir a esta sensación.

### Síntomas principales:

- » **Fatiga:** las piernas pueden sentirse cansadas o fatigadas, incluso después de una actividad ligera.
- » **Pesadez:** sensación de que las piernas son más pesadas de lo normal, algo que dificulta el movimiento.
- » **Hinchazón:** en algunos casos, puede haber inflamación o hinchazón en los tobillos o las pantorrillas, especialmente al final del día.
- » **Calambres:** algunas personas pueden experimentar calambres o espasmos musculares en las piernas.
- » **Hormigueo:** sensación de hormigueo o picazón, que puede ser ocasional y suele aparecer tras largos períodos de inactividad.

La sensación de piernas pesadas puede ser incómoda y afectar a la calidad de vida, limitando la capacidad para realizar actividades diarias o disfrutar de momentos de ocio. El malestar físico puede provocar irritabilidad o frustración, especialmente si se convierte en un problema recurrente. A nivel emocional, la incomodidad de las piernas pesadas puede llevar a disminuir la actividad física, lo que, a su vez, puede contribuir a un ciclo de sedentarismo y fatiga general. Para muchas personas, encontrar alivio es fundamental para mantener un estilo de vida activo y saludable.

**Aceites esenciales a emplear:** ciprés, menta piperita, romero qt. alcanfor.

**Aceites vegetales:** árnica, avellana virgen, hipérico, oliva.

**Otros ingredientes:** gel de aloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** en 30 ml de aceite vegetal, pon 10 gotas de cada uno de los aceites esenciales recomendados (30 gotas en total). Puedes modular que sea más o menos frío con la menta. Aplicar diariamente (si puede ser dos veces, mejor que una) desde los pies hacia las piernas, con suavidad para que la piel lo absorba perfectamente.
- » **Baños:** prepara un baño con el agua tibia siguiendo las instrucciones del capítulo 10 con la misma fórmula anterior (pero sin aceite vegetal), unas 10 gotas son suficientes, y mueve las piernas dentro. Una o dos veces por semana es suficiente.
- » **Gel:** si sustituyes en la fórmula de aceite preparado el aceite vegetal por gel, tendrás un preparado mucho más frío y refrescante, algo que alivia muchísimo sobre todo cuando hace calor.

## A tener en cuenta

Lo explicado en «Mala circulación». Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## Premenopausia

La premenopausia es la etapa que precede a la menopausia y suele comenzar entre los 40 y 50 años. Durante este período, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios hormonales que suelen afectar a la regularidad del ciclo menstrual, así como otros aspectos físicos y emocionales. Aunque la duración y los síntomas pueden variar significativamente de una mujer a otra, la premenopausia es una fase natural del proceso de envejecimiento que marca la transición hacia la menopausia.

### Síntomas principales:

- » Irregularidades menstruales: los ciclos pueden volverse más cortos o más largos, y el flujo puede variar en cantidad y duración.
- » Sofocos: muchas mujeres experimentan olas de calor repentinas, que pueden acompañarse de sudoración y enrojecimiento de la piel.
- » Cambios de humor: los altibajos hormonales pueden provocar irritabilidad, ansiedad o cambios de humor.
- » Insomnio y problemas de sueño: la dificultad para dormir o mantener un sueño reparador es común durante esta etapa.
- » Disminución de la libido: algunas mujeres pueden notar una disminución en su deseo sexual, debido a cambios hormonales y otros factores emocionales o físicos.

La premenopausia puede ser un período de incomodidad y adaptación, ya que los cambios hormonales suelen afectar tanto al bienestar físico como al emocional. Las irregularidades menstruales y los síntomas asociados, como sofocos y cambios de humor, pueden provocar frustración y estrés. A nivel psicológico, muchas mujeres pueden experimentar ansiedad sobre el envejecimiento y la transición hacia la menopausia, así como preocupaciones sobre su salud y bienestar general. Sin embargo, con el apoyo adecuado y una buena gestión de los síntomas, muchas mujeres logran atravesar esta etapa con éxito, encontrando nuevas formas de cuidarse y adaptarse a los cambios.

**Aceites esenciales a emplear:** salvia esclarea.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite puro:** aplicar un par de gotas en el bajo vientre y en lumbares 2-3 veces al día. Un mes de aplicación y una semana de descanso, seguir hasta conseguir regulación.

- » **Aceite preparado:** la opción en el caso de que tengas la piel sensible o delicada. Haz un preparado con 10 gotas de aceite esencial para 10 ml de aceite vegetal y aplícalo de la misma manera.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones.

## **Preparación para el quirófano**

La preparación para el quirófano implica una serie de pasos y recomendaciones que se deben seguir antes de someterse a una intervención quirúrgica. Este proceso es fundamental para garantizar la seguridad del paciente, minimizar el riesgo de complicaciones y facilitar una recuperación más rápida. La preparación puede variar según el tipo de cirugía, la salud general del paciente y las instrucciones del equipo médico.

### **Síntomas principales de la ansiedad previa a la cirugía:**

- » Nerviosismo: es común sentir nerviosismo o ansiedad ante la inminente cirugía.
- » Inquietud: la incertidumbre sobre lo que sucederá puede provocar inquietud o malestar emocional.
- » Dificultades para dormir: la ansiedad puede afectar a la calidad del sueño en los días previos a la operación.
- » Cambios en el apetito: algunas personas suelen experimentar pérdida de apetito o, por el contrario, comen en exceso debido al estrés.
- » Síntomas físicos: dolores de cabeza, tensión muscular o malestar gastrointestinal pueden ser síntomas físicos de la ansiedad relacionada con la cirugía.

La preparación para el quirófano puede generar un impacto emocional significativo. La ansiedad y el estrés afectan el bienestar mental y físico del paciente. Las preocupaciones sobre la cirugía y sus resultados llevan a un estado de inquietud que, en algunos casos, puede interferir en el proceso de recuperación posoperatoria. Sin embargo, seguir las recomendaciones médicas y participar en actividades que fomenten la relajación, como la respiración profunda o la meditación, pueden ayudar a manejar la ansiedad y promover una experiencia quirúrgica más tranquila. Además, estar bien preparado e informado sobre el procedimiento puede aumentar la confianza y reducir el temor a lo desconocido.

Las mismas indicaciones y tratamientos que «Angustia», «Ansiedad» y «Estrés».

## Prurito vaginal

El prurito vaginal es una sensación de picazón o irritación en la zona vaginal y de la vulva, que suele ser incómoda y molesta. Este síntoma puede ser causado por diversas razones, como infecciones, irritaciones, cambios hormonales o alergias. Es importante identificar la causa del prurito para poder tratarlo adecuadamente, ya que puede ser un signo de un problema subyacente que requiera atención médica.

### Síntomas principales:

- » Picazón intensa: sensación persistente de picor en la zona vaginal, que puede variar en intensidad.
- » Enrojecimiento e inflamación: la piel de la vulva puede volverse roja e inflamada debido al rascado o a la irritación.
- » Secreción anormal: puede acompañarse de cambios en la secreción vaginal, como un aumento en la cantidad o un cambio en el color y olor.
- » Dolor o molestias: algunas mujeres pueden experimentar dolor al tener relaciones sexuales o al orinar, debido a la irritación.
- » Sensación de ardor: puede haber una sensación de ardor en la zona afectada, especialmente después de orinar o al aplicar productos irritantes.

El prurito vaginal suele ser incómodo y afectar a la calidad de vida de quienes lo padecen. La picazón constante es posible que conlleve a un rascado excesivo, lo que puede agravar la irritación y provocar una mayor incomodidad. A nivel emocional, las molestias causan ansiedad y preocupación, especialmente en el contexto de relaciones íntimas. Además, el prurito puede afectar a la autoestima y a la confianza, ya que se puede percibir como un problema embarazoso. Es fundamental abordar cualquier síntoma de prurito vaginal con un profesional de la salud para identificar la causa y recibir el tratamiento adecuado.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, geranio, lavanda, manzanilla alemana, manzanilla romana, palmarrosa, tomillo qt. linalol.

**Aceite vegetal:** caléndula.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite preparado:** elabora una botella de 10 ml de aceite vegetal con 3 gotas de alguno de los aceites esenciales propuestos y aplícalo en la zona vaginal las veces que lo necesites.

- » **Baños de asiento:** como en «Leucorrea».
- » **Gel:** otra opción al aceite preparado, de tipo más refrescante, sustituye el aceite vegetal por gel de áloe vera.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Psoriasis**

La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel que se caracteriza por la aparición de áreas enrojecidas y escamosas, comúnmente en los codos, rodillas, cuero cabelludo y espalda, aunque puede afectar a cualquier parte del cuerpo. Es una afección autoinmune, en la que el sistema inmunológico acelera la renovación de las células cutáneas, lo que provoca la acumulación de células muertas en la superficie de la piel. La psoriasis puede ser hereditaria y aparecer o empeorar debido a factores desencadenantes como el estrés, infecciones o cambios en el clima.

### **Síntomas principales:**

- » **Manchas rojas con escamas plateadas:** las áreas afectadas suelen estar cubiertas por escamas gruesas y secas, que pueden desprenderse con facilidad.
- » **Picazón y ardor:** la piel afectada puede picar o producir una sensación de ardor, lo que aumenta el malestar.
- » **Piel seca y agrietada:** las zonas afectadas suelen volverse muy secas y llegar a agrietarse, lo que puede ser doloroso.
- » **Dolor articular:** en algunos casos, la psoriasis puede estar asociada con artritis psoriásica, que provoca dolor e hinchazón en las articulaciones.
- » **Brotos intermitentes:** los síntomas de la psoriasis suelen aparecer en forma de brotes que pueden durar semanas o meses, seguidos de períodos de remisión.

La psoriasis es posible que afecte significativamente a la calidad de vida de quienes la padecen, tanto a nivel físico como emocional. Las placas visibles en la piel pueden causar incomodidad, dolor y picazón, interfiriendo en las actividades diarias. Además, a nivel psicológico, la enfermedad puede generar inseguridad, vergüenza o ansiedad, especialmente debido a la apariencia de la piel afectada. Las personas con psoriasis pueden experimentar aislamiento social y una disminución en su autoestima. Es importante aprender a manejar los brotes y buscar apoyo, ya que con los

cuidados adecuados es posible controlar los síntomas y mejorar el bienestar general.

**Aceites esenciales a emplear:** bergamota, levístico, manzanilla alemana.

**Aceites vegetales:** aguacate, caléndula, calófilo, rosa mosqueta.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** en una botella de 30 ml de aceite vegetal, pon hasta 30 gotas de aceite esencial. Aplica 3 veces al día hasta solucionar el problema.
- » **Difusión:** si el problema es de origen nervioso, puede buscarse un aceite esencial que nos ayude a tranquilizarnos y sosegarlos (ver «Angustia» y «Ansiedad»).

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Pulgas**

Las pulgas son pequeños insectos parásitos que se alimentan de la sangre de mamíferos y aves. En humanos, las picaduras de pulgas suelen ocurrir cuando las personas están en contacto con animales infestados, como perros o gatos. Las pulgas no solo causan picazón e irritación en la piel, sino que también pueden transmitir enfermedades en algunos casos. Aunque las infestaciones son más comunes en animales domésticos, también pueden afectar a los humanos y a su entorno.

#### **Síntomas principales:**

- » **Picaduras:** las picaduras de pulga son pequeñas, rojas y suelen aparecer en grupos o líneas en áreas expuestas, como los tobillos, las piernas o el torso.
- » **Picor intenso:** la picazón es uno de los síntomas más comunes y puede ser bastante molesta, lo que lleva a rascarse constantemente.
- » **Irritación y enrojecimiento:** las zonas afectadas por las picaduras pueden volverse rojas e irritadas debido al rascado.
- » **Hinchazón:** en algunas personas, las picaduras de pulga pueden causar una reacción alérgica que provoca una hinchazón mayor en el área afectada.
- » **Infecciones secundarias:** el rascado excesivo puede producir heridas y aumentar el riesgo de infecciones en la piel.

Las picaduras de pulga pueden ser muy molestas y afectar al bienestar general, especialmente si la infestación no se controla. A nivel físico, la picazón y la irritación pueden interrumpir el sueño y causar incomodidad constante. A nivel emocional, lidiar con una infestación de pulgas en casa o en los animales es estresante, ya que requiere esfuerzo y tiempo para erradicarlas completamente. Las personas afectadas pueden sentir frustración o preocupación por la limpieza del hogar y el cuidado de sus mascotas, ya que las pulgas se reproducen rápidamente e infestan fácilmente el entorno.

**Aceites esenciales a emplear:** todos los aceites esenciales pueden ser adecuados para repelerlas.

**Métodos a emplear:**

Ver «Picaduras de insectos».

## Quemaduras

Las quemaduras son lesiones en la piel causadas por el calor, el contacto con sustancias químicas, la electricidad o la radiación. Dependiendo de la gravedad, se clasifican en quemaduras de primer, segundo o tercer grado. Las de primer grado son superficiales y afectan solo a la capa externa de la piel, mientras que las de segundo grado afectan a capas más profundas y las de tercer grado pueden dañar tejidos subyacentes como músculos o huesos. El tratamiento adecuado es esencial para evitar infecciones y procurar la curación.

**Síntomas principales:**

- » Dolor: el dolor varía según la gravedad de la quemadura. Las quemaduras leves pueden causar molestias leves, mientras que las más profundas suelen ser extremadamente dolorosas o incluso no causar dolor en casos graves debido al daño nervioso que se ha producido.
- » Enrojecimiento o cambio de color en la piel: las quemaduras de primer y segundo grado suelen causar enrojecimiento, mientras que las quemaduras más profundas pueden dejar la piel de un color blanco o carbonizado.
- » Ampollas: las quemaduras de segundo grado pueden provocar la formación de ampollas llenas de líquido en la piel.
- » Hinchazón: es común que la piel quemada se hinche, especialmente en las primeras horas después de la lesión.
- » Piel seca o escamosa: en las quemaduras menos graves, la piel puede secarse y desprenderse durante el proceso de curación.

Las quemaduras, dependiendo de su severidad, pueden tener un impacto significativo tanto físico como emocional. El dolor agudo y la sensibilidad en el área afectada pueden dificultar las actividades diarias, mientras que el proceso de curación puede ser largo y requerir cuidados constantes. A nivel emocional, las quemaduras visibles, especialmente en áreas expuestas como el rostro o las manos, es posible que afecten a la autoestima y provoquen ansiedad debido a las cicatrices permanentes. Las quemaduras graves pueden requerir rehabilitación prolongada y, en algunos casos, cirugía reconstructiva.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, jara, lavanda, manzanilla alemana, manzanilla romana.

**Aceites vegetales:** hipérico, oliva, rosa mosqueta.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite esencial puro:** en el momento de la quemadura, mantener la zona afectada bajo agua fría durante unos minutos, y, después, aplicar unas gotas de espliego o lavanda cada 10-15 minutos. Posteriormente hacerlo varias veces más al día. Los aceites esenciales puros se aplican en quemaduras con piel cerrada, no en pieles abiertas.
- » **Aceite preparado:** en base de rosa mosqueta o hipérico preferentemente, para 30 ml de aceite vegetal, añadir 30 gotas del aceite esencial elegido. Las manzanillas con la lavanda hacen buenas mezclas. La jara, es buena como cicatrizante posterior a las primeras 24 horas. Los aceites vegetales van a impedir la cicatrización, así que es mejor no aplicarlos hasta que la herida no esté cerrada.
- » **Gel:** la aplicación de gel de áloe vera puro sobre la quemadura (después de poner el aceite esencial y para refrescar) es fantástica, sobre todo si se dispone de la planta viva y se corta un trozo de hoja y se aplica sobre la quemadura. Los geles comerciales suelen estar conservados con ácidos que pueden irritar la herida, tener cuidado con eso.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados. En caso de quemaduras severas y extensas, recibir asistencia médica: los consejos de este libro son para pequeñas quemaduras caseras.

## Reglas con mucho sangrado (menorragia)

La menorragia es una condición en la que los períodos menstruales son anormalmente largos o con un sangrado excesivo. Este trastorno puede interferir en las actividades cotidianas debido a la necesidad frecuente de cambiar productos de higiene menstrual y puede estar asociado con una variedad de causas, como desequilibrios hormonales, problemas del útero o trastornos de coagulación. Es importante diferenciar entre un sangrado menstrual abundante ocasional y la menorragia crónica, que requiere atención médica.

### Síntomas principales:

- » Sangrado excesivo: el principal síntoma es un sangrado menstrual que dura más de 7 días o que es lo suficientemente abundante como para empapar una o más toallas o tampones cada hora durante varias horas consecutivas.
- » Coágulos grandes: la presencia de grandes coágulos en la sangre menstrual es común en la menorragia.
- » Cansancio o fatiga: debido a la pérdida de grandes cantidades de sangre, puede haber una disminución en los niveles de hierro, lo que produce anemia y, con ello, fatiga constante o dificultad para concentrarse.
- » Dolor abdominal intenso: aunque no todas las mujeres con menorragia experimentan dolor, algunas pueden tener cólicos más fuertes de lo habitual.
- » Dificultad para realizar actividades diarias: el sangrado abundante puede dificultar la realización de las actividades cotidianas debido a la preocupación por fugas o a la necesidad constante de cambiar productos de higiene.

La menorragia puede afectar significativamente tanto a la salud física como emocional. La pérdida de sangre crónica produce anemia, algo que causa fatiga extrema, debilidad y mareos.

A nivel emocional, el manejo constante de un sangrado excesivo puede causar estrés, ansiedad y preocupación, afectando a la calidad de vida de quienes lo padecen.

Además, la posibilidad de que se den accidentes con la ropa o la necesidad de interrumpir actividades sociales o laborales debido al sangrado puede generar frustración y reducir la confianza en situaciones cotidianas.

**Aceites esenciales a emplear:** ciprés, geranio, salvia esclarea.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para 30 ml de aceite vegetal, mezclar 30 gotas de aceite esencial. Aplicar con un masaje suave en el bajo vientre y lumbares dos o tres veces al día hasta conseguir alivio o mejora.

### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de uso de alguno de los ingredientes. Los sangrados excesivos y que no se resuelven con rapidez requieren de asistencia médica. Especialmente peligrosa durante el embarazo.

## **Reglas con poco sangrado (oligomenorrea)**

La oligomenorrea se refiere a los ciclos menstruales irregulares y poco frecuentes, con intervalos mayores a 35 días entre cada menstruación. Aunque no se trata de la ausencia total del período (como en la amenorrea), las menstruaciones ocurren de manera esporádica o con menor frecuencia de lo normal. Las causas pueden variar, desde desequilibrios hormonales, como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), hasta cambios en el estilo de vida, como el estrés o la pérdida significativa de peso.

### **Síntomas principales:**

- » Menstruaciones irregulares: el síntoma clave es la irregularidad en los ciclos menstruales, que pueden llegar a ser más largos de lo habitual o sucederse meses sin menstruación.
- » Cambios en la cantidad de sangrado: el flujo menstrual puede ser más ligero o abundante cuando finalmente se presenta.
- » Síntomas premenstruales inusuales o ausentes: puede darse síntomas comunes del síndrome premenstrual (como dolor abdominal, cambios de humor o sensibilidad en los senos), pero su aparición será impredecible o esporádica.
- » Problemas de fertilidad: la oligomenorrea puede estar relacionada con dificultades para concebir, debido a la irregularidad en la ovulación.
- » Alteraciones hormonales: puede estar acompañada de otros signos de desequilibrio hormonal, como acné, vello facial o aumento de peso, especialmente si está asociada con el SOP.

La oligomenorrea puede generar incertidumbre y estrés en quienes la padecen, debido a la imprevisibilidad de los ciclos menstruales. A nivel físico, la irregularidad de los períodos puede estar asociada con problemas hormonales que afectan a la fertilidad, lo que puede ser preocupante para

quienes deseen quedarse embarazadas. También puede afectar a la salud ósea si la causa subyacente es una deficiencia de estrógenos. A nivel emocional, la irregularidad menstrual puede causar ansiedad o frustración, especialmente si se relaciona con otros síntomas hormonales, como el acné o el aumento de peso.

El tratamiento es igual que en menorragia, porque lo que buscamos es regular el ciclo. Se aplica antes y durante los días de la regla.

## Reglas dolorosas

La dismenorrea es el dolor intenso que aparece durante el período menstrual, afectando a muchas mujeres durante sus años reproductivos. Este dolor varía desde leves molestias hasta cólicos severos que interfieren en las actividades diarias. Se clasifica en dismenorrea primaria, que no está relacionada con ninguna enfermedad subyacente, y dismenorrea secundaria, que suele estar asociada a problemas como endometriosis o miomas uterinos.

### Síntomas principales:

- » Dolor abdominal o pélvico intenso: el dolor suele ser pulsátil o tipo cólico y puede sentirse en la parte baja del abdomen, irradiando hacia la zona lumbar o los muslos.
- » Náuseas y vómitos: algunas mujeres experimentan malestar estomacal, sensación de náusea e incluso vómitos durante su menstruación.
- » Fatiga y debilidad: el dolor intenso puede generar agotamiento físico.
- » Dolor de cabeza: las menstruaciones dolorosas a menudo van acompañadas de migrañas o dolores de cabeza.
- » Diarrea o estreñimiento: los cambios hormonales durante el período pueden afectar a la digestión, lo que provoca síntomas digestivos como diarrea o estreñimiento.

La dismenorrea puede ser debilitante, afectando al bienestar general y a la calidad de vida durante los días de la menstruación. A nivel físico, el dolor constante puede interferir en las actividades cotidianas, obligando a reducirlas. A nivel emocional, la expectativa de un dolor intenso recurrente puede generar ansiedad o frustración, y en casos severos, afecta al estado de ánimo y a las relaciones sociales. Además, el uso frecuente de analgésicos para aliviar el dolor suele tener efectos secundarios a largo plazo.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, geranio, salvia esclarea.

### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** elige entre albahaca (dolor) o salvia (regulación), si quieres puedes añadirle a cualquiera de las dos, geranio, combinan muy bien. Prepara para una botella de 10 ml de aceite vegetal, 10 gotas de aceites esenciales. Aplica en el bajo vientre y en lumbares en masaje suave al menos 3 veces al día, unos días antes de la regla y cuando tengas los dolores.

### **A tener en cuenta:**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes usados.

## **Retención de líquidos**

La retención de líquidos, también conocida como edema, es la acumulación excesiva de líquidos en los tejidos del cuerpo. Esta condición puede ocurrir en diversas partes del cuerpo, como los pies, tobillos, manos y abdomen. Las causas pueden variar desde una ingesta excesiva de sal, problemas circulatorios, enfermedades renales o cardíacas, hasta cambios hormonales. La retención de líquidos puede ser temporal o crónica, dependiendo de la causa subyacente.

### **Síntomas principales:**

- » **Hinchazón:** las áreas afectadas pueden aparecer visiblemente hinchadas y sentirse tensas o dolorosas al tacto.
- » **Aumento de peso repentino:** puede haber un incremento notable en el peso corporal en un corto período debido a la acumulación de líquidos.
- » **Rigidez en las articulaciones:** la hinchazón conlleva a que las articulaciones se sientan rígidas o incómodas.
- » **Dificultad para respirar:** en casos más severos, la acumulación de líquidos en los pulmones puede causar dificultad para respirar.
- » **Marcas de presión:** al presionar la piel con un dedo, puede quedar una impresión que tarda en desaparecer, indicando que hay acumulación de líquidos en esa área.

La retención de líquidos puede causar incomodidad física, dificultando la movilidad y la realización de actividades diarias. A nivel físico, la retención de líquidos es posible que esté asociada con problemas de salud más graves, como enfermedades cardíacas o renales, lo que puede generar preocupación adicional.

**Aceites esenciales a emplear:** ciprés, citronela, geranio, lavanda, lemon-grass, menta piperita.

**Aceites vegetales:** árnica, avellana, hipérico, oliva, sésamo.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera, sal marina.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** un preparado que mejore la circulación sanguínea y linfática es excelente para estos casos. Si te gustan las notas herbales, puedes hacer bonitas mezclas con ciprés, lavanda y menta. Si te gustan las notas cítricas, citronela y lemongrass combinan bien, y puedes darle un toque de geranio para redondear el aroma. El preparado ha de tener cierta cantidad de aceites esenciales para funcionar bien, te recomiendo que en una botella de 30 ml pongas hasta 60 gotas de aceites esenciales, es decir, que serán como 27 ml de aceite vegetal y 3 ml de aceite esencial. Mezcla bien y aplica con un masaje suave en sentido ascendente en las zonas necesitadas. Puedes hacer esto al menos dos veces al día, mejor tres.
- » **Baños:** los baños que recomendamos en el capítulo 10 con abundante sal marina te ayudarán y complementarán el uso del aceite preparado.
- » **Gel:** en verano puedes sustituir la fórmula del aceite preparado por un gel de áloe vera, su frescor ayudará a descongestionar las zonas y reducir la retención de líquidos.

#### **A tener en cuenta:**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Reuma**

El término «reuma» o «reumatismo» se utiliza comúnmente para describir un grupo de enfermedades que afectan a las articulaciones, los músculos, los huesos y los tejidos conectivos. Estas enfermedades suelen ser de carácter inflamatorio o degenerativo, y entre las más comunes se encuentran la artritis reumatoide, la artrosis y el lupus. Aunque el reuma no es una enfermedad en sí misma, abarca una amplia variedad de trastornos que comparten síntomas similares relacionados con el dolor y la inflamación de las articulaciones.

#### **Síntomas principales:**

- » **Dolor articular:** el dolor en las articulaciones es uno de los síntomas más comunes, y puede ser crónico o intermitente, dependiendo de la enfermedad subyacente.

- » Rigidez: las personas con reumatismo suelen experimentar rigidez en las articulaciones, especialmente por la mañana o después de largos períodos de inactividad.
- » Inflamación: las articulaciones afectadas pueden estar hinchadas, enrojecidas y calientes al tacto debido a la inflamación.
- » Fatiga: la inflamación crónica y el dolor pueden llevar a una sensación general de cansancio o agotamiento constante.
- » Pérdida de movilidad: con el tiempo, el dolor y la rigidez limitan el rango de movimiento de las articulaciones afectadas, dificultando la realización de tareas cotidianas.

El reumatismo puede afectar significativamente a la calidad de vida, ya que el dolor crónico y la disminución de la movilidad suelen limitar la capacidad para trabajar, realizar actividades físicas o incluso llevar a cabo tareas simples. A nivel emocional, el dolor constante y la pérdida de independencia pueden generar frustración, ansiedad y, en algunos casos, depresión. Las personas con reumatismo también pueden sentirse aisladas debido a sus limitaciones físicas. A largo plazo, el daño articular puede ser irreversible si no se trata adecuadamente, lo que subraya la importancia de un manejo adecuado.

**Aceites esenciales a emplear:** citronela, clavo, canela hojas, eucalipto radiata, gaulteria, laurel, lavanda, lemongrass, manzanilla alemana, manzanilla romana, menta piperita, romero qt. alcanfor.

**Aceites vegetales:** árnica, hipérico, oliva.

**Otros ingredientes:** sal marina.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** para dolores muy intensos y por cortos espacios de tiempo, pueden aplicarse unas gotas de gaulteria en la articulación varias veces al día. Tener en cuenta sus contraindicaciones.
- » **Aceite preparado:** para calmar el dolor, analgésicos como el clavo, canela hojas, gaulteria, laurel, menta piperita. Como antiinflamatorios, citronela, lavanda, lemongrass y las manzanillas. Para favorecer la circulación sanguínea, romero qt. alcanfor. En una botella de 30 ml de aceite vegetal, poner entre 30 y 60 gotas de aceite esencial, según la necesidad e intensidad del dolor.
- » **Compresas:** las compresas calientes alivian este tipo de dolores, pueden prepararse con alguno de los aceites esenciales indicados para potenciar el efecto (capítulo 10). Vigilar con los irritantes y dermocáusticos.

- » **Baños:** los baños calientes con sal marina y alguno de los aceites esenciales indicados ayudan a mejorar la situación.
- » **Difusores:** para acompañar las posibles consecuencias emocionales de este tipo de problemas, buscar aceites esenciales que hacen sentir bien y usarlos en difusión ambiental, es un recurso complementario para cualquier tratamiento de aromaterapia.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Shock psicoemocional

El *shock* emocional es una reacción psicológica intensa y abrumadora ante un evento traumático o inesperado, como la muerte de un ser querido, un accidente grave o una experiencia violenta. Este tipo de *shock* no tiene una base física directa, pero afecta profundamente al estado mental y emocional de la persona, y puede manifestarse de manera inmediata o diferida. La persona que lo experimenta suele sentirse aturdida, incapaz de procesar lo ocurrido o incluso desorientada.

### Síntomas principales:

- » Sensación de aturdimiento: la persona puede experimentar una sensación de desconexión o estar «en automático», como si no pudiera asimilar lo que ha ocurrido.
- » Entumecimiento emocional: es común que la persona no sienta ni tristeza ni alegría, experimentando una especie de bloqueo emocional.
- » Llanto incontrolable o falta de expresión: dependiendo de la persona, puede haber reacciones extremas como llanto intenso o, por el contrario, una aparente falta de reacción emocional.
- » Ansiedad o pánico: en algunos casos, la persona puede experimentar ataques de ansiedad, sensación de peligro inminente o miedo intenso.
- » Falta de concentración: puede darse una dificultad para enfocar la atención en tareas cotidianas, debido a la carga emocional.
- » Cambios en el sueño y apetito: el *shock* emocional puede causar insomnio, pesadillas o pérdida de apetito, aunque en algunos casos también puede provocar un aumento en la necesidad de comer o dormir.

El *shock* emocional afecta profundamente tanto a la mente como al cuerpo. A nivel psicológico, puede desencadenar trastornos como ansiedad, depresión, estrés postraumático o una sensación de agotamiento emocional. Físicamente, el estrés causado por el *shock* puede manifestarse en dolores de cabeza, fatiga, problemas digestivos o tensión muscular. A largo plazo, si no se gestiona adecuadamente, el *shock* emocional puede afectar al bienestar general y a la calidad de vida, ya que la persona puede sentirse atrapada en una sensación constante de miedo o vulnerabilidad.

**Aceites esenciales a emplear:** jara, siempreviva.

**Aceite vegetal:** árnica.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** olfacciones directamente desde la botella o de un pañuelo. Aplicar una gota en la palma de las manos, amasarla suavemente con ambas manos e inhalar desde ellas con atención. Una o dos gotas sobre el plexo solar con un masaje suave. Pueden hacerse las olfacciones todas las veces al día que sean necesarias.
- » **Aceite preparado:** en 10 ml de aceite vegetal, 10 gotas de aceite esencial. Aplicarlo igual que el puro y todas las veces al día que sea preciso. Es muy importante en todos los casos acompañar el proceso con una respiración consciente para calmarse.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Sinusitis

La sinusitis es una inflamación de los senos paranasales, las cavidades ubicadas alrededor de la nariz. Esta inflamación puede ser causada por infecciones virales, bacterianas, o incluso por alergias. Existen dos tipos principales de sinusitis: la aguda, que suele durar menos de cuatro semanas, y la crónica, que persiste durante más de tres meses. La congestión nasal y la presión en la cara son características comunes de esta afección, que afecta a personas de todas las edades.

**Síntomas principales:**

- » Congestión nasal: bloqueo de las fosas nasales, lo que dificulta la respiración.
- » Dolor y presión facial: sensación de presión o dolor en la frente, alrededor de los ojos, o en las mejillas.

- » Dolor de cabeza: el dolor puede intensificarse al inclinarse o al mover la cabeza bruscamente.
- » Secreción nasal espesa: puede ser de color verde o amarilla, indicando la posible presencia de una infección.
- » Pérdida del olfato: es común experimentar una reducción o pérdida temporal del sentido del olfato.
- » Fatiga: la sinusitis es posible que genere una sensación constante de cansancio y malestar general.

La sinusitis puede afectar a la calidad de vida debido a los síntomas persistentes, como el dolor facial, la congestión y el malestar general. La presión constante en la cabeza puede causar irritabilidad, dificultad para concentrarse y sensación de agotamiento. Las infecciones recurrentes también afectan al sueño y a la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas de manera normal.

**Aceites esenciales a emplear:** eucalipto radiata, menta piperita, ravintsara, romero qt. alcanfor.

**Otros ingredientes:** sal marina.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Inhalaciones/vahos:** con eucalipto y ravintsara principalmente, siguiendo las instrucciones del capítulo 10.
- » **Aceite preparado:** un aceite con menta piperita y romero qt. alcanfor (a partes iguales) en 10 ml de aceite vegetal, 10 gotas de aceites esenciales, aplicar con un masaje suave en el centro de la frente, sienas, detrás de las orejas, vigilando no tocar los ojos. También puede hacerse un *stick roll-on* para aplicarlo suavemente en esas zonas. Emplearlo al menos 3 veces al día.
- » **Aceite puro:** en un pañuelo o en un inhalador de bolsillo, para ayudar a despejar las vías nasales en cualquier momento del día, posiblemente la menta sea la más eficaz.
- » **Baños nasales:** ver «Resfriados».
- » **Difusores:** los aceites esenciales respiratorios, como eucalipto y ravintsara, serán excelentes para crear atmósferas que permitan inhalaciones más amplias y profundas.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Sol (exceso: insolación)

La insolación es una condición grave que ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta debido a una exposición prolongada al sol o a altas temperaturas y es incapaz de regular su temperatura. Supone una emergencia médica que puede poner en peligro la vida si no se trata rápidamente. La insolación puede afectar no solo a quienes pasan mucho tiempo al sol, sino también a quienes realizan actividades físicas intensas en ambientes calurosos.

### Síntomas principales:

- » Temperatura corporal elevada: el cuerpo puede superar los 40 °C, lo que supone un signo crítico de insolación.
- » Piel seca y caliente: a diferencia de un golpe de calor leve, la piel no suele sudar, a pesar de la temperatura elevada.
- » Dolor de cabeza intenso: un dolor de cabeza punzante puede acompañar a la insolación.
- » Náuseas o vómitos: el malestar estomacal es común en la insolación grave.
- » Confusión o pérdida de conciencia: la insolación puede causar desorientación, mareos o incluso desmayos.
- » Frecuencia cardíaca rápida: el corazón late rápidamente debido al esfuerzo del cuerpo para enfriar la temperatura interna.

La insolación es una emergencia médica porque puede afectar rápidamente al cerebro, los riñones, el corazón y los músculos. Si no se trata, puede causar daño permanente a los órganos e incluso la muerte. A nivel mental, la confusión, los desmayos y la pérdida de conciencia son señales de que el cerebro está siendo gravemente afectado. La recuperación de una insolación puede ser prolongada, y la experiencia es posible que genere ansiedad o miedo a la exposición futura al sol o al calor.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, lavanda.

**Aceites vegetales:** hipérico, oliva, rosa mosqueta.

**Hidrolatos:** aciano, azahar, rosa.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

### Métodos a emplear:

- » **Compresas:** desde compresas de agua fría a otras con hidrolatos, lo importante en estos casos es evacuar el exceso de calor y ayudar al organismo a reparar el daño producido por el exceso de radiación

solar. No es necesario poner aceites esenciales aquí: en estos casos, cuanto menos aceites esenciales se usen, menos riesgo de irritar las zonas dañadas. Cambiar la compresa cuando se caliente por otra fría.

- » **Espráis:** con hidrolatos, son excelentes para refrescar las zonas afectadas, pueden usarse todas las veces que hagan falta y hasta que pase la fase crítica de las primeras 24 horas.
- » **Gel de *áloe vera*:** lo mejor es el gel de la planta directamente. Partir una hoja por la mitad y aplicar en la quemadura. Si no se dispone de planta, buscar un gel que contenga los mínimos químicos posibles, sin colorantes ni perfumes añadidos, son totalmente innecesarios.
- » **Aceite puro:** esto solo se emplea en pequeñas quemaduras, porque en el momento calma mucho el dolor, pero no se recomienda en zonas extensas de la piel porque lo que se conseguirá es agravar la situación.
- » **Aceite preparado:** dejaremos los aceites vegetales para cuando haya bajado el exceso de temperatura y la piel se haya recuperado un poco. Si se aplican inmediatamente, lo que consiguen es aislar la piel y evitar que se enfríe. Aceites basados en hipérico y rosa mosqueta son excelentes para ayudar a la posterior recuperación. Pueden complementarse con pequeñas cantidades de aceites esenciales (15 gotas para 30 ml de aceite vegetal) y aplicar 2-3 veces al día en las zonas afectadas.

## Tendinitis

La tendinitis es la inflamación o irritación de un tendón, que es el tejido fibroso que conecta el músculo con el hueso. Esta condición suele ser causada por el uso excesivo o por movimientos repetitivos de una articulación, aunque también puede desarrollarse debido a una lesión o como consecuencia del envejecimiento. Las áreas más afectadas suelen ser los hombros, codos, muñecas, rodillas y talones.

### Síntomas principales:

- » Dolor en la articulación afectada: el dolor suele empeorar con el movimiento o el uso del tendón inflamado.
- » Sensibilidad al tacto: la zona alrededor del tendón se siente sensible o dolorosa al tocarla.
- » Hinchazón leve: puede haber una leve inflamación o engrosamiento en el área del tendón afectado.
- » Rigidez: el movimiento de la articulación puede volverse limitado o doloroso, especialmente después de un período de inactividad.

- » Sensación de calor: en algunos casos, la piel sobre el tendón inflamado puede sentirse caliente.

La tendinitis puede limitar la movilidad de la articulación afectada, lo que dificulta realizar tareas cotidianas o actividades físicas. A nivel emocional, el dolor y la restricción del movimiento pueden generar frustración o ansiedad, especialmente si la condición persiste y afecta a la calidad de vida. Si no se trata adecuadamente, la tendinitis puede convertirse en un problema crónico y aumentar el riesgo de desgarro del tendón.

**Aceites esenciales a emplear:** citronela, gaulteria, lavanda, lemongrass, manzanilla alemana.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** una fórmula de 15 gotas de aceite esencial para 30 ml de aceite vegetal, aplicado con un masaje suave en las zonas doloridas, al menos 3 veces al día, hasta producir alivio.
- » **Aceite puro:** en casos de mucho dolor, y por tiempo limitado, aplicar unas gotas de gaulteria pura en la zona con masaje suave, 3 veces al día.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Tortícolis**

La tortícolis es una contracción involuntaria y dolorosa de los músculos del cuello, que causa rigidez y limita el movimiento de la cabeza. A menudo, la cabeza queda inclinada hacia un lado mientras que la barbilla se dirige hacia el otro. Esta afección puede aparecer de manera repentina, debido a una mala postura al dormir, movimientos bruscos o una tensión muscular excesiva. Aunque es temporal, puede resultar bastante dolorosa.

#### **Síntomas principales:**

- » Dolor en el cuello: el dolor es intenso y empeora al intentar mover la cabeza.
- » Rigidez muscular: el cuello se siente tenso y es difícil girar o inclinar la cabeza.
- » Limitación de movimiento: la capacidad para mover la cabeza de lado a lado o hacia arriba y abajo se ve reducida.
- » Espasmos musculares: en algunos casos, los músculos pueden contraerse de manera involuntaria, aumentando la incomodidad.

- » Dolor irradiado: el dolor puede extenderse hacia los hombros o a la parte superior de la espalda.

**Aceites esenciales a emplear:** gaulteria, lavanda, romero qt. alcanfor.

**Aceites vegetales:** árnica.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite de masaje:** aplicar con un masaje suave en la zona varias veces al día (las necesarias) con 15 gotas de aceites esenciales para 30 ml de aceite vegetal puede ayudar mucho a la recuperación rápida de este problema.

**A tener en cuenta:**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Tos productiva

La tos productiva es un tipo de tos que genera la expulsión de moco o flema de las vías respiratorias. A menudo, este tipo de tos aparece como respuesta a infecciones respiratorias, como la bronquitis o el resfriado, pero también puede estar presente en afecciones crónicas como el asma o la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Su función principal es limpiar los pulmones de secreciones que pueden obstruir las vías respiratorias.

**Síntomas principales:**

- » Expulsión de flema o moco: la tos suele acompañarse de la expulsión de mucosidad espesa, que suele variar de color (clara, amarilla o verde, dependiendo de la infección).
- » Sensación de opresión en el pecho: puede haber una sensación de acumulación de mucosidad o pesadez en el pecho antes de toser.
- » Fatiga: los episodios constantes de tos provocan cansancio y fatiga, especialmente si ocurren de manera repetida durante el día y la noche.
- » Silbidos al respirar: en algunos casos, se puede percibir un sonido sibilante debido a la obstrucción en las vías respiratorias.
- » Malestar en la garganta: la irritación continua puede causar dolor o picazón en la garganta.

**Aceites esenciales a emplear:** árbol del té, eucalipto radiata, lavanda, incienso, ravintsara, tomillo qt. linalol.

### Métodos a emplear:

- » **Inhalaciones y vahos:** puedes hacer vahos para calmar la zona con un poco de lavanda y eucalipto radiata, un par de veces al día. Hazte un inhalador de bolsillo con incienso, te ayudará durante las crisis de tos. Puedes usarlo cuantas veces lo necesites. También puedes sustituir el incienso por otro de los aceites esenciales sugeridos.
- » **Aceite preparado:** masaje en pecho y espalda, preferentemente 3 veces al día, con una fórmula de 10 gotas de aceite esencial por 10 ml de aceite vegetal. También puedes aplicar la fórmula en la planta de los pies.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

### Tos seca

La tos seca es un tipo de tos que no produce mucosidad ni flema. A menudo se asocia con irritación en la garganta o en las vías respiratorias superiores, y puede ser consecuencia de infecciones virales como el resfriado común, la gripe, o incluso alergias. También puede aparecer en casos de asma, reflujo gastroesofágico o exposición a irritantes ambientales como el humo o el polvo.

### Síntomas principales:

- » Tos irritativa: la tos es persistente y no genera mucosidad, lo que puede causar irritación en la garganta.
- » Picor o cosquilleo en la garganta: hay una sensación de sequedad o picor que provoca el reflejo de toser.
- » Dolor en la garganta o el pecho: la tos constante puede provocar dolor en la zona de la garganta o en el pecho debido a la tensión muscular.
- » Dificultad para respirar ocasional: en algunos casos, la tos seca puede acompañarse de episodios de respiración dificultosa, sobre todo si hay inflamación en las vías respiratorias.
- » Cansancio: toser constantemente conlleva al agotamiento físico, especialmente si interfiere en el sueño.

La tos seca puede ser agotadora, tanto física como mentalmente. Interfiere en la capacidad de descansar adecuadamente y afecta a las actividades diarias debido a la constante irritación.

**Aceites esenciales a emplear:** albahaca, ciprés, eucalipto radiata, ravintsara, tomillo qt. linalol.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Inhalaciones y vahos:** como en «Tos productiva», sustituyendo incienso por ciprés.
- » **Aceite preparado:** como en «Tos productiva», incluyendo sobre todo albahaca, ciprés y tomillo.
- » **Difusión:** aceites esenciales respiratorios como el eucalipto y la ravintsara, creando atmósferas que ayuden a respirar mejor.

#### **A tener en cuenta:**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Uñas frágiles**

Las uñas frágiles son aquellas que se rompen, parten o descaman con facilidad. Este problema puede deberse a múltiples factores, como deficiencias nutricionales, deshidratación, uso excesivo de productos químicos (esmaltes, removedores de esmalte) o exposición prolongada al agua. También pueden estar relacionadas con afecciones médicas como el hipotiroidismo, la anemia o enfermedades de la piel.

#### **Síntomas principales:**

- » Uñas quebradizas: las uñas se rompen o parten con facilidad, a menudo al realizar actividades cotidianas.
- » Descamación o capas finas: las uñas tienden a descamarse o a separarse en capas, lo que las hace parecer más débiles.
- » Pérdida de brillo: las uñas frágiles suelen perder su brillo natural, volviéndose más opacas.
- » Crecimiento lento: en algunos casos, las uñas frágiles pueden crecer más lentamente de lo normal.
- » Deformaciones leves: las uñas pueden presentar pequeños surcos o irregularidades en su superficie.

Las uñas frágiles suelen ser un signo de desequilibrios internos, como deficiencias de vitaminas o minerales, lo que puede afectar a la salud general.

**Aceites esenciales a emplear:** geranio, lavanda, limón, romero qt. alcanfor, ylang-ylang.

**Aceites vegetales:** aguacate, jojoba, oliva, rosa mosqueta.

**Otros ingredientes:** mantecas vegetales.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** en 30 ml de aceite o manteca vegetal, pon 15 gotas de alguno de los aceites esenciales recomendados y aplica en masaje suave en las uñas y en los dedos una vez al día. Piensa que (salvo infecciones) lo más importante aquí son los aceites y mantecas vegetales para poder flexibilizarlas.

#### **A tener en cuenta:**

El mejor aceite vegetal para estos casos es el de ricino, que no ha sido incluido en el libro por cuestiones de espacio. Puede utilizarse solo o con alguna otra mezcla de aceites vegetales y esenciales.

## **Urticaria**

La urticaria es una reacción cutánea caracterizada por la aparición de ronchas rojas o pálidas que causan picor intenso. Estas ronchas varían en tamaño y aparecen en cualquier parte del cuerpo. La urticaria suele ser una respuesta del sistema inmunitario a alérgenos, como alimentos, medicamentos, picaduras de insectos o productos químicos. También puede estar relacionada con el estrés, infecciones o cambios de temperatura.

#### **Síntomas principales:**

- » Ronchas o habones: pequeñas elevaciones en la piel que pueden ser de color rojo o pálido.
- » Picazón intensa: las ronchas provocan un picor muy incómodo que puede empeorar con el calor o el roce de la ropa.
- » Ronchas móviles: las ronchas pueden aparecer y desaparecer en diferentes zonas del cuerpo en un corto período de tiempo.
- » Hinchazón leve: en algunos casos, puede haber hinchazón en los labios, ojos o garganta, lo que puede ser un signo de una reacción más grave.
- » Duración variable: las ronchas suelen durar desde unos minutos hasta varias horas, o incluso días, en casos más severos.

La urticaria causa gran incomodidad física debido a la picazón persistente y al impacto estético de las ronchas visibles. En casos de reacciones más graves, la hinchazón es posible que dificulte la respiración o la deglución, lo que requiere atención médica urgente. A nivel emocional, la urticaria puede generar estrés, ansiedad y frustración, especialmente si los episodios son recurrentes o prolongados.

**Aceites esenciales a emplear:** espliego, eucalipto radiata, lavanda, manzanilla alemana, mejorana, menta piperita, ravintsara.

**Aceites vegetales:** caléndula, jojoba, sésamo.

**Hidrolatos:** aciano, azahar, rosa.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

**Métodos a emplear:**

- » **Aceite puro:** pueden aplicarse unas gotas puras de espliego o lavanda directamente en las zonas irritadas como remedio de emergencia (puede llevarse a cabo varias veces al día, pero no durante mucho tiempo porque al final terminará irritando la piel).
- » **Aceite preparado:** un aceite preparado con 15 gotas de aceite esencial en 30 ml de aceite vegetal, a aplicar 3 veces al día hasta mejorar.
- » **Gel de áloe vera:** como este problema mejora con el frío, los geles son excelentes para aliviar las molestias (ver capítulo 10).
- » **Compresas:** desde agua fría a hidrolatos, se mezclan con aceites esenciales refrescantes, las compresas son un excelente recurso para este problema.

**A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## Varices

Las varices son venas dilatadas y retorcidas que suelen aparecer en las piernas debido a problemas en la circulación sanguínea. Ocurren cuando las válvulas en las venas no funcionan correctamente, lo que provoca la acumulación de sangre y la expansión de las venas. Pueden estar relacionadas con factores como el envejecimiento, el sedentarismo, el embarazo o la genética, y son más comunes en mujeres que en hombres.

**Síntomas principales:**

- » Venas visibles y abultadas: las varices son venas de color azul o morado oscuro que se ven claramente bajo la piel y pueden llegar a sobresalir.
- » Pesadez en las piernas: sensación de pesadez o cansancio en las piernas, especialmente después de estar de pie o de caminar mucho tiempo.
- » Dolor o molestias: las piernas pueden doler, sentirse doloridas o hinchadas, sobre todo al final del día.

- » Hinchazón: es común la hinchazón en los tobillos o en los pies, especialmente después de permanecer sentado o de pie durante largos períodos.
- » Picazón o sensación de ardor: en algunas personas, las varices pueden causar picazón o sensación de ardor alrededor de la zona afectada.

Las varices suelen causar molestias físicas significativas, dificultando la movilidad o el disfrute de las actividades diarias. A nivel estético, también pueden generar inseguridad o malestar emocional, ya que muchas personas se sienten incómodas con la apariencia de sus piernas. En casos más graves, pueden provocar complicaciones como úlceras venosas o tromboflebitis, lo que aumenta la preocupación por la salud general.

**Aceites esenciales:** ciprés, geranio, menta piperita, romero qt. alcanfor, siempreviva.

**Aceites vegetales:** árnica, avellana, caléndula, calófilo, oliva, sésamo.

**Hidrolatos:** azahar, rosa.

**Otros ingredientes:** gel de áloe vera.

#### **Métodos a emplear:**

- » **Aceite preparado:** para 30 ml de aceite vegetal utiliza 30 gotas de aceite esencial. Aplicar de forma muy suave en las zonas afectadas desde los dedos de los pies hacia los muslos. Las varices nunca deben de apretarse ni presionarse (pueden desprenderse coágulos y producirse una trombosis). En caso de varices muy grandes, aplicar el aceite preparado sobre una compresa de algodón y proteger con plástico para que la piel lo pueda ir absorbiendo y el aceite no se deslice por la superficie de la piel.
- » **Compresas:** siguiendo las instrucciones del capítulo 10 y en zonas que no pueden presionarse con las manos, con hidrolatos.
- » **Gel:** la misma fórmula del aceite preparado, pero sustituyendo el aceite vegetal por gel de áloe vera, dará como resultado un producto mucho más refrescante.

#### **A tener en cuenta**

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.

## **Verrugas**

Las verrugas son pequeñas protuberancias en la piel causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero son más comunes en manos, pies y rostro. Aunque son

generalmente inofensivas, pueden ser antiestéticas o causar molestias si están en zonas de fricción. Las verrugas se propagan por contacto directo con la piel infectada o superficies contaminadas.

### Síntomas principales:

- » Crecimientos pequeños y ásperos: las verrugas suelen tener una textura rugosa y su tamaño puede variar desde muy pequeñas hasta más grandes.
- » Coloración variable: pueden ser del mismo color que la piel, más claras u oscuras, dependiendo de la zona donde aparezcan.
- » Dolor o incomodidad: si la verruga se localiza en una zona de presión o fricción (como la planta del pie), puede causar dolor al caminar o al rozarla.
- » Puntos oscuros en la superficie: algunas verrugas tienen pequeños puntos negros visibles, que son vasos sanguíneos coagulados.
- » Multiplicación: las verrugas pueden propagarse a otras áreas del cuerpo o aumentar en número si no se tratan.

Aunque generalmente no son peligrosas, las verrugas es posible que afecten a la autoestima y a la confianza, especialmente si se encuentran en áreas visibles como las manos o la cara. También pueden causar incomodidad física si interfieren en actividades diarias, como caminar o escribir. A nivel emocional, la persistencia o expansión de las verrugas puede generar frustración y preocupación, ya que algunas son difíciles de eliminar y tienden a reaparecer.

**Aceites esenciales a emplear:** ajedrea, árbol del té, canela corteza, clavo, geranio, palmarrosa, orégano, tomillo qt. timol.

**Aceites vegetales:** calófilo, coco, oliva, sésamo.

### Métodos a emplear:

- » **Aceite esencial puro:** el árbol del té tiene fama de ser un antiverrugas eficaz, pero eso no es cierto. Puede serlo para algunos tipos. Se aplica directamente sobre la verruga, tanto el árbol del té, geranio, palmarrosa y tomillo qt. timol. Se tiene que aplicar al menos un par de veces al día, mejor tres. Durante unas semanas hasta que se caiga. Si con eso no funciona hay que probar con los dermocáusticos (ajedrea, canela corteza, clavo, orégano), pero protegiendo las zonas limítrofes con aceite vegetal para no irritarlas.

### A tener en cuenta

Las posibles contraindicaciones de alguno de los ingredientes utilizados.