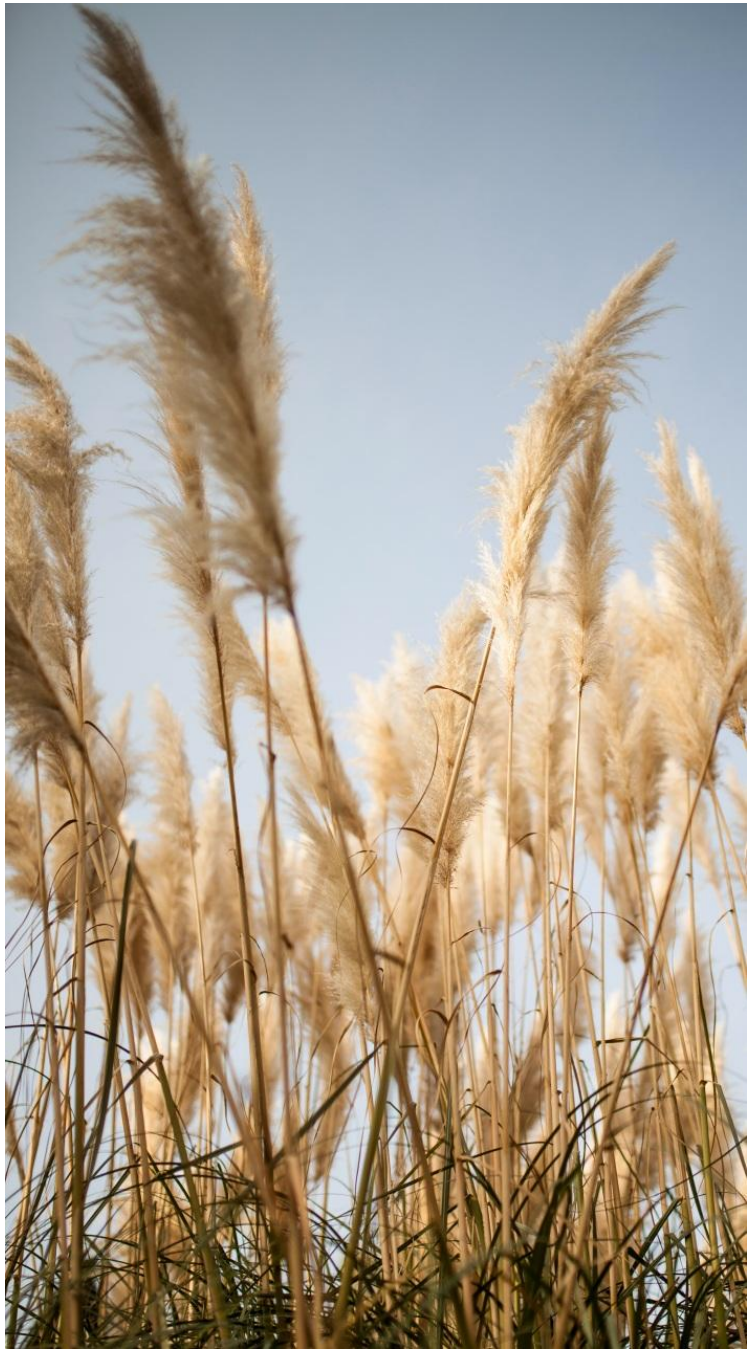
Alergia estacional

Cómo aliviar los síntomas con plantas medicinales y aceites esenciales

Botiquín aromático



Tratamientos convencionales

Lavados nasales

- Solución salina
- Limpian la mucosa nasal
- Eliminan polen
- Reducen la congestión

seguros, eficaces. Aptos para niños y adultos

Medicamentos

- Antihistamínicos orales
- Colirios antihistamínicos
- Aerosoles nasales

Efectos secundarios – sueño. No son 100% efectivos

Otros tratamientos

- Corticoesteroides nasales: efectivo para congestión nasal.

Efectos secundarios. No usar por tiempo prolongado.

Tratamientos con aceites esenciales

"Antihistamínicos" y antiinflamatorios

- Estragón *
- Helicryso *
- Lavanda
- Manzanilla azul
- Lemongrass
- Geranio

Congestión nasal

- Eucalipto
- Ravintsara
- Árbol de té
- Pino

Calmantes

- Incienso
- Lavanda
- Sándalo
- Manzanilla romana

* Se dice que son antihistamínicos, pero veamos lo que dice la ciencia

Botiquín aromático

Aceites esenciales “Antihistamínicos”

Botiquín aromático



Estragón

Artemisia dracunculus

Varias especies de *Artemisia*

A. annua: extracto de la planta. Spray nasal.
Gotas debajo de la lengua. Muy efectivo

A. abrotanum : Spray nasal con aceites esenciales + flavonoides

A. dracunculus: extracto alcohólico. Sin estragol y methil eugenol (componentes tóxicos)

Puede ser un inmunoestimulante eficaz
No hay evidencia de los efectos antihistamínicos del estragón

Botiquín aromático



Helicryso o siempreviva

Helichrysum italicum

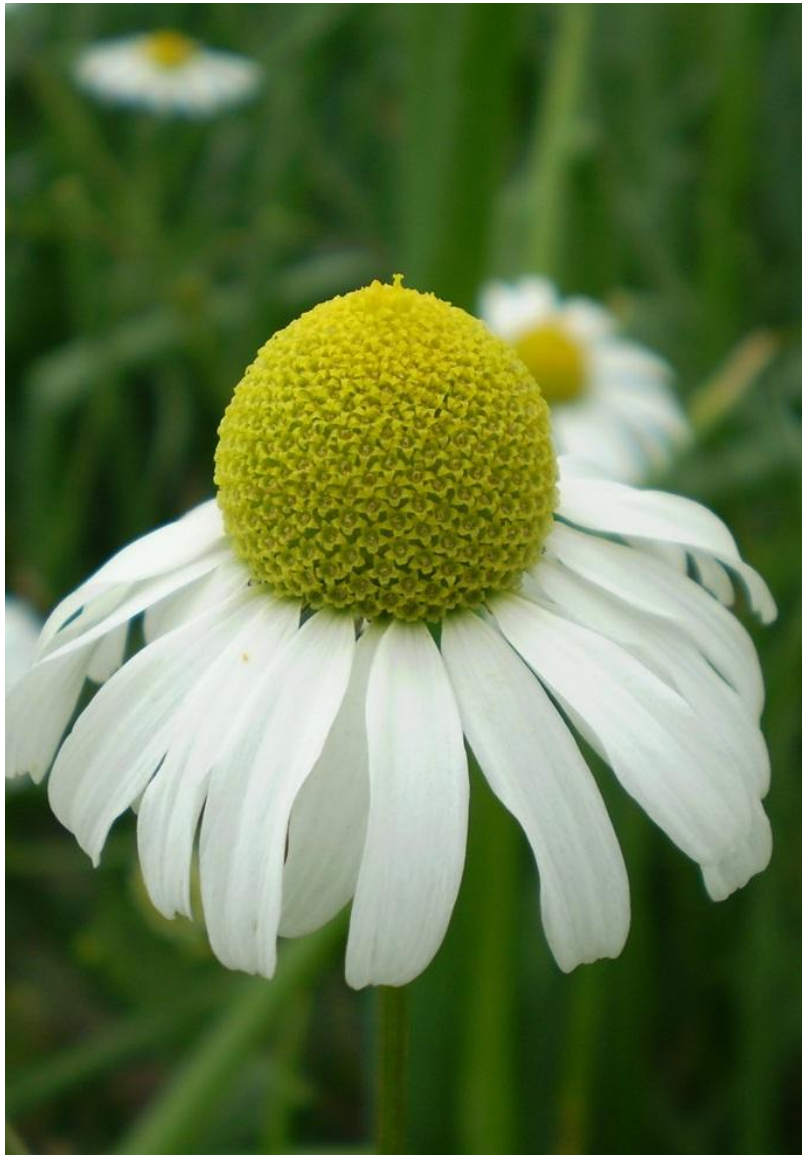
- ✓ **Uso tradicional:** rinitis alérgica: infusiones
- ✓ Experimentos realizados con planta seca (infusiones)

- Alivia síntomas de afecciones respiratorias
- Acción estimuladora de las glándulas suprarrenales: **aumento de cortisona – antiinflamatoria**
- **No es antihistamínica**

El helicryso puede ayudar a disminuir la inflamación.

Mejor en jarabe o infusión.

Botiquín aromático



Manzanilla alemana o azul

Matricaria recutita

Uso tradicional: propiedades antiinflamatorias, calmantes, alivia síntomas cutáneos de alergias.

Estudio con animales
Los componentes del aceite esencial

Otro estudio con animales
Componentes del extracto: **flavonoides**, terpenos, cumarinas

Reducían la liberación de histamina ante una reacción alérgica inducida.

Botiquín aromático



Lavanda común

Lavandula angustifolia

Uso tradicional: propiedades calmantes, alivia síntomas cutáneos de alergias, antiinflamatorio leve.

Estudio con animales
redujo reacciones inflamatorias y alérgicas de la piel.

Ayuda a moderar la liberación de histamina ante una reacción alérgica inducida.

Botiquín aromático



Lemongrass

Cymbopogon citratus

El menos nombrado en redes a pesar de tener más evidencia

Varios trabajos:
Muy efectivo para disminuir los efectos inflamatorios y alérgicos.

Citral y geranial.

Ayuda a moderar la liberación de histamina ante una reacción alérgica inducida.

Botiquín aromático

Aceite esencial	Antiinflamatorio	Posible acción antihistamínica	Calmante / regulador nervioso	Descongestionante
Lavanda (*Lavandula angustifolia*)	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓
Lemongrass (*Cymbopogon citratus*)	✓✓✓	✓✓✓	✕	✓
Manzanilla azul (*Matricaria recutita*)	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓
Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)	✓✓	✕	✓✓✓	✓
Helicriso (*Helichrysum italicum*)	✓✓✓	✕	✓	✓
Geranio (*Pelargonium graveolens*)	✓✓	✓✓	✓✓	✓
Eucalipto (*Eucalyptus globulus / radiata*)	✓✓✓	✓✓	✕	✓✓✓
Pino (*Pinus sylvestris*)	✓	✕	✓	✓✓✓
Ravintsara (*Cinnamomum camphora qt cineol*)	✓✓	✓	✓	✓✓✓
Árbol de té (*Melaleuca alternifolia*)	✓✓	✓	✕	✓✓
Estragón (*Artemisia dracunculus*)	✓	Tradicional	✓	✓

Botiquín aromático

Mezclas con aceites esenciales para la alergia

Botiquín aromático



Mezcla antialérgica y antiinflamatoria

- ✓ **Adultos** uso tópico
- ✓ Mezcla al 8% en 15 ml
- ✓ 30 gotas
- ✓ Aceite vegetal: caléndula

Aceites esenciales	Gotas
Manzanilla azul	8
Eucalipto radiata	10
Lemongrass	6
Lavanda	6

Si la alergia es muy fuerte, prepara una mezcla al 10%

Botiquín aromático



Mezcla antialérgica y calmante

- ✓ **Adultos** uso tópico
- ✓ Mezcla al 8% en 15 ml
- ✓ 30 gotas
- ✓ Aceite vegetal: caléndula

Aceites esenciales	Gotas
Manzanilla azul	8
Geranio	8
Manzanilla romana	6
Lavanda	8

Si la alergia es muy fuerte, prepara una mezcla al 10%

Botiquín aromático



Mezcla para aliviar la congestión

- ✓ **Adultos** uso tópico
- ✓ Mezcla al 8% en 15 ml
- ✓ 30 gotas
- ✓ Aceite vegetal: caléndula

Aceites esenciales	Gotas
Eucalipto radiata	10
Pino	8
Ravintsara	8

Botiquín aromático



Mezcla para inhalar

✓ Bote pequeño (5 o 10 ml) - 15 gotas

Aceites esenciales	Gotas
Lemongrass	6
Lavanda	5
Geranio	4

Aceites esenciales	Gotas
Eucalipto radiata	10
Pino	8
Ravintsara	8

Botiquín aromático

Infusión de Helicriso + Tomillo



1 cucharada por taza

- ✓ Calentar el agua hasta hervir
- ✓ Pones la planta seca
- ✓ Tapas y dejas 10 minutos
- ✓ Se cuela

Botiquín aromático