

HIDROLATOS EN SINERGIA

Por: Ana Requejo



TEMA 6 PROTOCOLOS DE USO

- Por qué usar los Hidrolatos
- Métodos de uso
- Dosificaciones
- Aplicación nasal - Neti Pot

ESCUELA DE
AROMATERAPIA

Ana Requejo

Como ya hemos visto en los primeros capítulos, el uso de los hidrolatos no es una terapia “moderna” recién descubierta, sino que conlleva en su historial un uso continuado desde hace más de 3 siglos, tanto en aplicaciones médicas como en cocina.

Desde entonces hasta hoy, ha habido tiempo más que suficiente para registrar los posibles efectos adversos y no nos constan dichos registros. Pero no hemos de olvidar que estamos hablando de agua y por tanto de una posible contaminación por microorganismos, los cuales si pueden causar problemas. Aunque se les pueda denominar “la homeopatía de la Aromaterapia” en realidad no lo son, ya que no cuentan con un alcohol añadido como conservante.

Pero también es bien cierto que cualquier otro preparado procedente de las plantas, incluidos los medicamentos, pueden generar efectos o reacciones adversas si el empleo que se realiza de ellos es inadecuado, bajo parámetros no estudiados, ni consideraciones de seguridad hechos.

Usemos por tanto el sentido común para trabajar con los hidrolatos, al igual que hemos de usarlo para trabajar con los aceites esenciales y con las hierbas que guardamos durante meses y años en la alacena de nuestras casas.

POR QUÉ USAR LOS HIDROLATOS

1. Porque sus sustancias volátiles están solubilizadas, lo cual evita la posible irritación cutánea y de mucosas.
2. Su formato líquido es más afín a los fluidos corporales. De mayor fácil absorción y también eliminación.
3. Cuentan con otros componente hidrosolubles que no tienen los aceites esenciales y que son antiinflamatorios, como los ácidos carboxílicos.
4. A pesar de su poder astringente, no resecan la piel.
5. Se pueden usar tanto externa como internamente; solos o mezclados con otros productos.
6. Si nos excedemos en las dosificaciones no tenemos las dañinas reacciones que pueden provocar los aceites esenciales.

METODOS DE USO

- **Cuidado del cabello:** champú, acondicionador, mascarillas.
- **Cuidado de la piel en cosmética:** cremas, lociones, tónicos.
- **Cuidado de heridas**
- **Cocina**
- **Baños**
- **Cuidado de animales**
- **Limpieza**
- **Energéticamente**

Estos son algunos de los ejemplos de uso más comunes.

DOSIFICACIONES

APLICACIONES EXTERNAS en ml

EDAD	BAÑOS	COMPRESAS	DUCHAS	OJOS
BEBES hasta 6 meses	5 - 10	No	No	No
Niños hasta 12 años	15 - 50	50 ml	1 - 3 partes por 4 de agua	20/80 en agua tibia
Adultos	500 - 750	Sin diluir		50/50 en agua tibia

Baños zonales por dolor

- **Pies:** 100 - 250 ml en una palangana con agua caliente
- **Manos:** 50 - 100 ml

Compresas

Articulaciones doloridas, problemas digestivos, picaduras de insectos, varices...

El tamaño de la compresa tiene que ser acorde al área a cubrir.

Nebulizadores

Muy útil en caso de problemas respiratorios para despejar las vías respiratorias

Cremas y lociones

Dada su particularidad no irritante y no agresiva para la piel y las mucosas, los hidrolatos se suelen añadir a la fase acuosa de las cremas o lociones limpiadoras y en preparados para el cuidado de la piel del bebé. Hay hidrolatos para cada tipo de piel: seca, sensible, grasa, con acné, dermatitis, ect.

APLICACIONES INTERNAS en ml

Las razones para utilizar un hidrolato vía interna son muy diversas; desde razones de sabor, como añadirle un toque diferente a un te, pasando por motivos culinarios o terapéuticos a nivel orgánico o sutil.

Hay autores que recomiendan su dilución en agua mineral y en proporciones bastante amplias, mientras que otros solo recomiendan de 1 a 3 cucharadas soperas por día (30 a 50 ml).

En mi opinión, todo depende de si deseamos un tratamiento puntual o prolongado en el tiempo -no más allá de 3 semanas continuadas por regla general- Considero más seguro comenzar siempre con dos cucharadas soperas por día en un litro de agua para adultos y un cuchara de postre por día en un litro de agua para un niño entre los 12 meses a los 10 años.

En cuanto a la duración de un tratamiento prologando, es otro punto en controversia y que se basa más bien en un concepto neurológico como es la plasticidad cerebral, postulado por el padre de la psicología moderna, William James en su. ensayo titulado Habit, donde expone **cómo funciona la plasticidad cerebral y el sistema nervioso para explicar por qué se necesitan 21 días para crear un hábito.**

Sea cierta o no dicha teoría, las conductas o situaciones orgánicas de cada individuo pueden ser más o menos complejas para ser modificadas y dependerá por tanto de muchos factores y de las decisiones tomadas tanto por el terapeuta como por el propio individuo.

Dejamos por tanto, unas pautas mínimas y a criterio de cada cual su posible aplicación.

EDAD	HIDROLATOS INTERNAMENTE
BEBES 6-12 meses	5 ml en 100 ml agua
Niños hasta 10 años	10 ml en 100 ml agua
NIÑOS 10 a 14 años	25 ml en 1 litro agua
Adultos	500 - 750 ml por litro agua

Cuchara	ml
1 cucharada sopera	15 ml
1 cucharada postre	10 ml
1 cucharada moka	5 ml

Aplicación nasal - NETI POT

Beneficios de lavar los senos paranasales

Las infecciones sinusales a menudo son causadas por bacterias, hongos o virus. Los lavados sinusales regulares ayudan a reducir el riesgo de estas infecciones porque limpian las vías sinusales y la cavidad sinusal y eliminan cualquier bacteria o hongo que se esconda allí.

Algunos de los beneficios bien conocidos de hacer un lavado sinusal son un conducto nasal más claro, resfriados menos frecuentes, menos síntomas de alergia y menos sequedad en la nariz.

Agregue hasta una **cucharadita** de su hidrosol de su elección a la solución, generalmente una **solución salina**, que use en su neti pot. Úsalo como se indica.

Se añadieron hidrosoles específicos y mezclas de hidrosoles a razón de un ml por taza de solución en la parte del vaporizador facial.



Inclínate sobre un lavabo con el cuello recto y voltea la cabeza a un lado. Inclínate sobre el lavabo de modo que la parte superior de tu cuerpo esté a un ángulo de 45° con respecto a la parte inferior. Luego voltea la cabeza a un lado, de modo que tu oreja apunte al lavabo. Mantén la frente a la misma altura que el mentón, o un poco más alto.^[10]

- No voltees la cabeza tan lejos como para que tu mentón vaya más allá de tu hombro.
- No te inclines tanto como para que tu mentón esté por debajo de tu frente.



Vierte la mitad del agua en tu fosa superior. Presiona la boquilla contra el interior de la fosa para formar un sello. Esto evitará que el agua salga de la misma manera que ha ingresado. Levanta la olla de modo que la solución salina fluya hacia la fosa superior y salga por la inferior. Esto podría sentirse un poco extraño, como cuando el agua ingresa por tu nariz cuando nadas. Vacía la mitad de la olla en la primera fosa.

- La solución deberá salir por la fosa inferior y fluir hacia el lavabo. Si esta se te salpica, desciende más cerca del lavabo.
- Si la solución se drena por la boca, desciende un poco la frente, pero asegúrate de mantenerla por encima del mentón.



Respira por la boca mientras lavas tu cavidad nasal. No podrás respirar por la nariz mientras te lavas los senos paranasales con la olla neti, por lo que debes empezar a respirar por la boca.



Repite el proceso en la otra fosa nasal

Cuando realizamos este protocolo es importante diluir el hidrolato en agua destilada o suero fisiológico o en su defecto en agua hervida (durante al menos 5 minutos) ya que podemos sufrir una infección por la ameba *Naegleria fowleri* (un microbio vivo unicelular) que con frecuencia se encuentra en agua dulce templada, crece mejor a temperaturas altas hasta los 115 °F (46 °C) y puede sobrevivir por periodos cortos a temperaturas más altas. La causa de infección en las personas se da cuando el agua con la ameba entra al cuerpo a través de la nariz. Esto generalmente ocurre cuando las personas van a nadar o a bucear en lugares de agua dulce templada, como lagos y ríos. La ameba *Naegleria fowleri* sube de la nariz al cerebro, donde destruye el tejido cerebral.

Esta ameba se suele dar en:

- Cuerpos de agua dulce templada como lagos o ríos.
- Aguas geotermales (naturalmente calientes) como los manantiales de aguas termales.
- Aguas residuales templadas vertidas por plantas industriales.
- Fuentes de agua potable geotermal (naturalmente caliente).
- Piscinas mal mantenidas, con agua clorada al mínimo o no tratadas con cloro.
- Calentadores de agua. La *Naegleria fowleri* crece mejor a temperaturas altas hasta los 115 °F (46 °C) y puede sobrevivir por periodos cortos a temperaturas más altas.
- Tierra

Pero no se da en agua salada.

Aviso de copyright

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

Descargo de responsabilidad

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinado a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.