

---

Alumna: Nerea Hernández Ruiz

Tutora: Iris Gual Figuerola

---

# Tractem els hematomes des d'una altra perspectiva

---

## Presentació

A l'hora d'escollir el meu treball de recerca no vaig tenir cap dubte, ja que des de petita m'han cridat molt l'atenció els grans beneficis que ens pot aportar la naturalesa i sempre buscava remeis per tractar les malalties que patien els meus familiars. Tenia ben clar que aquesta era la meua oportunitat per aprofundir més en aquesta temàtica.

Però en quina malaltia em centraria? Quin tipus de plantes volia estudiar? Doncs bé, com que tinc molts nens petits al meu voltant i sempre van amb les cames plenes d'hematomes, vaig considerar que seria una bona opció centrar-me en aquest tipus d'afeccions.

Els hematomes són marques formades per cúmuls de sang que apareixen a qualsevol part del cos a conseqüència del trencament d'un vas sanguini, tot aportant una coloració fosca.

Triat el signe clínic que volia estudiar, quines plantes podia triar per poder reduir-los?

Amb el conjunt de totes les preguntes que em plantejava, vaig arribar a la qüestió que definiria el meu treball: Quines opcions em dona la medicina natural per tal de curar els hematomes i les inflamacions?

---



---

Per tal de poder respondre-la va ser necessari estudiar els hematomes (què són, de quins tipus n'hi ha, què succeeix en l'àmbit fisiològic i on es produeixen) i les plantes, estudiar com són, les dates de recol·lecció, les formes de conservar-les, quines substàncies contenen, en quina part de la planta es troben els seus principis actius i on es troben algunes plantes amb efectes antiinflamatoris com l'hipèric, la calèndula, l'arnica i l'espígol; extreure oli essencial de l'espígol; elaborar quatre cremes amb les plantes triades; comprovar si realment les plantes medicinals ajuden a millorar aquest signe clínic i, finalment, conèixer quin és el punt de vista dels professionals i de la població en general sobre la medicina natural.

## **Metodologia**

### *Recerca bibliogràfica i selecció de les plantes*

Es va cercar informació sobre la fitoteràpia, l'aromateràpia, els remeis naturals i els hematomes.

Es van seleccionar les següents plantes amb propietats antiinflamatòries: àrnica, calèndula, hipèric i espígol. Després de la cerca de les espècies, es va fer una fitxa amb cadascuna d'elles, tot seguint un model.

### *Destil·lació de l'espígol*

Inicialment, per obtenir matèria prima de qualitat, es va recol·lectar l'espígol quan estava en la seva època de floració a primera hora del matí, ja que és quan els seus principis actius es troben en el seu màxim.

Es va realitzar un muntatge al laboratori per tal de dur a terme aquesta pràctica.

Inicialment es va introduir espígol i aigua destil·lada a l'interior d'un matràs gran. Es va encendre el bunsen i es va obrir el pas d'aigua (vigilant que en sortís la quantitat correcta). Quan l'espígol va entrar en ebullició, el vapor d'aigua va arrossegar a poc a poc l'oli essencial i quan va arribar al refrigerant, es va condensar. Al matràs petit hi va arribar l'oli essencial amb una petita quantitat d'aigua.

### *Elaboració de les cremes*

Es van realitzar amb productes ecològics i de qualitat. Les quantitats exactes de cada producte van ser extretes a partir d'assaig-error. La *Cata plaf!* i l'*Arnisan* es van realitzar per fases, mentre que amb la *Contusiokrem* i l'*Alleujalèndula* no va ser necessari seguir aquest tipus de procediment.

### *Assaig clínic de les cremes*

Per tal de conèixer la seva efectivitat, es va elaborar un model on consten una sèrie de paràmetres per tal de seguir l'evolució del pacient.

### *Entrevista*

Amb l'objectiu d'ampliar els coneixements sobre els hematomes, es va realitzar una entrevista a una pediatra, ja que els nens són molt propensos a presentar aquests signes.

---



---

### *Sondeig d'opinió*

Una part important del treball també va ser conèixer el punt de vista social de la medicina natural i els hematomes. Va ser possible gràcies al sondeig amb la finalitat d'estudiar i extreure conclusions sobre l'opinió de la població general. És de finalitat descriptiva i hi ha preguntes obertes i tancades. La franja de més enquestats va ser la de 35-60 anys.

### **Cos del treball**

Els resultats obtinguts van ser molt favorables.

#### *Fitxes de les plantes*

Gràcies a la informació obtinguda de la recerca bibliogràfica es van poder completar les fitxes de l'arnica, la calèndula, l'espígol i l'hipèric.

#### *Destil·lació*

El producte obtingut va ser majoritàriament oli essencial d'espígol amb una petita quantitat d'aigua, procedent del vapor que es va utilitzar per fer la pràctica.

#### *Cremes elaborades*

*Contusiokrem*: Elaborada principalment amb oli essencial d'espígol. També conté oli essencial de llimona, tot aportant frescor.

---



---

*Cata Plaf!*: Elaborada amb àrnica, calèndula i espígol especial per a nadons i infants.

*Arnisan*: Elaborada amb oli d'àrnica.

*Alleujalèndula*: Elaborada amb oli de calèndula.

#### *Fitxes del pacient*

Els resultats obtinguts van mostrar una millora global dels hematomes.

Es va observar un progrés notable en tots els casos, ja que va disminuir o van desaparèixer completament la coloració, la inflamació i el dolor. Els pacients van quedar molt satisfets. En alguns casos es va utilitzar per a les picades de mosquit i cremades i l'efecte va ser efectiu.

#### *Síntesi de l'entrevista*

Es va poder conèixer que la infantesa i la tercera edat són les etapes de la vida on és més freqüent la presència d'hematomes. Ens va explicar la causa de la formació d'aquestes afeccions en els nens i de diverses malalties relacionades amb la seva presència. I ens va oferir diverses opcions i medicaments per tal de reduir els hematomes, però considera que la solució es troba en la prevenció.

Ens va donar una sèrie d'indicacions preventives per evitar l'aparició d'aquests hematomes en els nens: fomentar les normes de seguretat, fer ús del cinturó de seguretat, utilitzar equips apropiats per a la pràctica esportiva i, sobretot, estar atents per tal d'evitar accidents domèstics, ja que és on es produeixen amb més freqüència.

---

---

## Sondeig

Actualment hi ha molta gent que ha utilitzat o utilitza remeis naturals i la gran majoria estan satisfets amb els resultats obtinguts. Una bona part dels enquestats van defensar que la medicina convencional i la natural es complementen, la majoria no presentaven hematomes i no utilitzaven res per tractar-los. Les contusions normalment es produeixen per cops i la gran majoria consideren que no són un problema de salut important.

## Conclusions

En general es van poder assolir tots els objectius establerts i es va poder comprovar que realment sí que es poden elaborar unes cremes casolanes amb productes naturals que afavoreixin la curació dels hematomes.

Amb les cremes *Cata Plaf!* i *Contusiokrem* es van observar uns resultats molt efectius a l'hora d'agilitzar i millorar el procés de curació dels hematomes.

Tant l'*Alleujalèndula* com l'*Arnisan* no són tan efectives i, per tant, tenen marge de millora. No van estar testades amb tants pacients com les altres dues i per tal d'obtenir uns resultats més objectius s'haurien de provar en més casos.

Al llarg de la investigació es van trobar altres temes d'estudim però no s'hi va poder aprofundir per falta de temps i extensió.

## Bibliografia

ARA ROLDÁN, A. *Plantas Medicinales*. Barcelona: RBA coleccionables, S.A., 2007 [1a ed. 1994]. — BLOW, D. *Taping Neuromuscular: Tratamiento de edemas, hematomas y cicatrices*. Ergon. — *Enciclopedia de Medicina Natural y Salud: Remedios a base de plantas*. 1a ed. Madrid: G.D.A. Ediciones, S.L. Volum I, 2006. — *Enciclopedia de Medicina Natural y Salud: Remedios a base de plantas*. 1a ed. Madrid: G.D.A. Ediciones, S.L. Volum III, 2006. — FERNÁNDEZ-POLA, J. *Cultivo de plantas medicinales, aromáticas y condimenticias*. Barcelona: Ediciones Omega, S.A., 2001. — FISZBEIN, M. R. *Aromateràpia*. 1a ed. Barcelona: RBA Libros, S.A., 2002. — FONT QUER, P. *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado*. Barcelona: Editorial Labor, S.L., 1964.

---