

Cómo superar las enfermedades respiratorias

María de los Ángeles Rodríguez
 Terapeuta en Medicina Natural
 Mujeres A. C.

Este artículo tiene por objeto colocar al alcance de los lectores elementos fáciles y rápidos para enfrentar crisis respiratorias. Los problemas de los bronquios y pulmones comienzan por la afectación de las vías superiores como son la nariz, el oído y la boca. Por tanto, es recomendable mantener una asepsia o limpieza permanente que consiste en hacer enjuagues bucales, lavado nasal

Elementos fáciles y rápidos para enfrentar crisis respiratorias

e higiene auditiva. Las afecciones respiratorias se manifiestan de diversas maneras y, a menudo, son producto de los bruscos cambios climáticos, de la contaminación atmosférica, química, etc.

En las afecciones de garganta se observa, normalmente, una falla a nivel nasal, que impide la entrada del aire a través de las fosas, y, su penetración directa por la boca al tiempo que contamina enfría los bronquios y el pulmón, ocasionando amigdalitis y acumulación de flema con secreción exagerada de moco. Esto se agrava en los niños pequeños por la falta del reflejo de tragar y de escupir, así como, en los ancianos por la falta de defensas en general. En este caso, conviene hacer una limpieza bucal utilizando plantas astringentes, como la hoja de guayaba, mango, pomarosa, onoto o simplemente agua tibia con una pizca de sal, vinagre y bicarbonato.

Enfermedades respiratorias en pequeños

La limpieza de la cavidad bucal, en los niños pequeños, debe hacerse con una gasa o un paño limpio empapados con las coccio-

nes antes mencionadas. Los niños de más 4 años deben sostener el enjuague por dos o tres minutos y, luego, escupirlo. Algunos niños presentan las amígdalas muy inflamadas a veces con puntos blancos o negros. En estos casos, el enjuague bucal debe realizarse únicamente con agua tibia, una pizca de sal y dos o tres gotas de limón. Si la afectación ha descendido a los bronquios se les puede suministrar miel de abeja con aceite de ricino y propóleo en proporción de 6, 2 y 1. Además, colocar cataplasmas calientes en su espalda o en el pecho con aceite tibio o con toallas húmedas, las cuales hay que remover para mantener la temperatura de 37 grados o más. Si la infección rinofaríngea y laríngea es de origen bacteriano o viral se recomienda el uso de rábano negro o rábano morado (nabo). Esta preparación se puede realizar rallándolo y colocándole miel de abeja, y, suministrar por cucharaditas. También, se puede utilizar el potaje de zábila, que consiste en licuar la zábila con jengibre, panela y limón amarillo. En algunos casos, podemos añadir dos o tres granitos de pimienta negra. Otra forma es el jarabe de piña mezclada con miel de abeja y jengibre. También, el cocimiento de orégano orejón (oreganón). Todos tenemos a la mano plátanos muy maduros, los cuales se tamizan y se ponen en agua caliente, se cuele y se agrega panela o jugo de caña, suministrando una o dos cucharadas cada hora.

¿Qué hacer en caso de bronquitis?

En las bronquitis con tos acompañada de expulsión de secreciones por boca y nariz, recomendamos el uso de la cebolla, mezclada con panela o el zumo de ajo, los cuales son antisépticos. También se puede suministrar con hojas de repollo morado crudo y licuado, agregando miel o panela. Hay varios tipos de bronquitis, una es la bronquitis crónica simple, otras es la bronquitis obstructiva con disfunción respiratoria y la tercera es la insuficiencia respiratoria crónica. En cualquiera de los casos debemos

mantener al paciente lejos de la corriente de aire en habitaciones libres de objetos que acumulen polvo. Si es posible sólo su cama y una manta antialérgica. Evitar que consuman alimentos alergénicos como son los derivados de la leche, los fabricados con harina de trigo y levaduras, los productos del mar (pescados, mariscos, etc.), embutidos, enlatados, chucherías, jugos de cartón, derivados del cochino, gomas de mascar, caramelos, etc. Su habitación se limpiará sólo con agua y vinagre. Ellos deberán tomar el sol en las mañanas antes de las diez y después de las tres de la tarde. Una vez que se ha instalado la enfermedad en su organismo no deben consumir cítricos pues estos aceleran la excreción de la mucosa. Los cítricos (naranjas, limones, parchita, tamarindo, pomelo, etc.) sólo deben utilizarse como preventivos (antes que ocurra la enfermedad). No recomendamos el uso de azúcar ni sus derivados por la irritación que produce a nivel de las vías digestivas, tampoco el uso de bebidas o alimentos calientes. Todo debe utilizarse dentro de los patrones neutros. Si la persona no es anciana ni está embarazada recomendamos el uso del ayuno con frutas dulces por 24 horas o más.

¿En el caso de anginas, qué hacer?

En el caso de las anginas, inflamación de garganta, amígdalas y velo del paladar que dificultan la deglución recomendamos el uso de bebedizos no muy calientes ni demasiados fríos de algunas plantas como la albahaca morada, la hierbabuena, el cidrón, el pino, el eucalipto, etc. Es importante colocar, en la parte externa de la garganta, una cataplasma tibia de papa rallada o de ocumo o de ñame o de arcilla (al baño de María). Sujetarla con un paño limpio por 1 hora o más. Solo en los casos en que la persona tenga fiebre suministraremos líquidos en abundancia para evitar la deshidratación. En los casos de tos persistente puede suministrarse clara de huevo batida a punto de nieve con



una pizca de sal y miel. El paciente debe permanecer sentado o ligeramente inclinado para evitar el ahogo. La temperatura tanto externa como interna debe ser benéfica evitando los extremos. Su ropa y lencería deberá exponerse al sol por una hora o más diariamente, y, en lo posible, aspirar su habitación. En el lavado debe evitarse el uso de detergentes y aromatizantes. Si la persona ha sido tratada previamente con fármacos el proceso de curación será un poco más lento, si ya ha comenzado un antibiótico deberá terminarlo pues de lo contrario el problema se agravará o se trasladará a otra parte del cuerpo, como a la piel, al hígado, riñón, etc., entrando en un círculo vicioso difícil de resolver.

¿Cómo hacer con la limpieza nasal?

La limpieza nasal se realizará diariamente con ayuda de un frasco de gotero lleno de agua tibia con sal con un sabor como el de las lágrimas, colocando en cada fosa nasal seis goteros completos para los adultos, medio gotero para los niños y dos o tres gotas para los bebés, mínimo tres veces al día en la posición con extensión máxima del cuello hacia atrás. En cada suministro deberá escupirse antes de colocar el siguiente gotero.

¿Cómo se hace la limpieza auditiva?

En cuanto a la limpieza auditiva podemos aplicar glicerina tibia al baño de María, cinco gotas cada tres minutos por cuatro veces en cada oído, realizando al final limpieza con gasa o algodón, y luego lavando con agua oxigenada tibia.

Los resfriados afectan negativamente a todo el organismo e incluso entorpecen la mente de tal forma que no se puede pensar con claridad. Hay algunas personas como los cantantes y oradores, quienes necesitan inexcusablemente de su voz, que suelen ser susceptibles a este tipo de enfermedades, pues se preocupan en mayor o menor grado por el buen estado de las vías respiratorias. Este temor atrae mentalmente la enfermedad.

¿Qué cuidados tener, en general?



En resumen las personas con afecciones respiratorias deberán llevar una vida sana con respiración al aire libre no contaminado, haciendo inhalaciones, con retención moderada y exhalaciones profundas por 10 minutos o más diariamente. Consumir frutas dulces y vegetales jugosos (ahuyama, calabacín, chayota, etc.). Estar libres de estrés y angustia. Deben frotar su cuerpo con toalla húmeda caliente, colocándose varias mantas sobre su cuerpo hasta sudar. No tomar baños fríos, ni en regadera, ni exponerse a las corrientes de aire, puesto que la temperatura corporal se ha desequilibrado. Deberán preguntarse acerca del por qué de sus alergias y cuál es su rechazo específico. Mantener una limpieza tanto externa como interna. Realizar ejercicios psicofísicos que amplíen su capacidad torácica. Ser moderados en todas sus acciones y pensamientos.