

FLEMA y MOCO cómo disolverlos para expulsarlos

¡ANTES QUE NADA TOME AGUA NATURAL SUFICIENTE!

Haga gárgaras con agua y sal, un vaso con agua tibia + 1/2 cucharadita de sal, o 1/4 con bicarbonato de sodio (neutraliza acidez cuando hay reflujo), 2 veces al día; y escupe.

Se administra desoxirribonucleasa (DNSM) aplicada como spray (atomizador) en las fosas nasales y garganta porque desinflama y licúa el moco, 2 aplicaciones 2 veces por día.

Haga inhalaciones con vapor de agua y lavado nasal con solución fisiológica al 0.9%.

Miel y propóleo, en dulces o en las infusiones (tés). Ejemplo, el extracto de propolio verde al 15%, se toman 30 gotas disueltas en agua (200 ml), por la mañana y 30 por la noche de 7 a 10 días.

Alimentación saludable con productos fermentados, yogurth, kefir e infusiones.

INFUSIONES, en qué consisten, cómo actúan y cómo se pueden preparar fácilmente:

Laurel: Sus hojas contienen eucaliptol y eugenol que diluyen el moco y combaten las bacterias. Puede prepararse en infusión con 2 hojas de laurel por taza o usarse en inhalaciones de vapor.

Aceite de oliva: Posee propiedades antiinflamatorias y efectos antibacterianos. Se recomienda tomar una cucharadita en ayunas o hacer gárgaras con aceite tibio.

Guayaba: Contiene cinco veces más vitamina C que una naranja y sus hojas son ricas en quercetina. Puede consumirse la fruta fresca o preparar infusión con cinco hojas secas.

Clavo: Rico en eugenol (85% de su aceite esencial), actúa como antibiótico y antiinflamatorio. La infusión se prepara con dos clavos por taza o se puede masticar uno directamente.

Jengibre: Contiene gingeroles y shogaoles que "cortan" las proteínas del moco, haciéndolo más líquido. Puede prepararse en infusión hirviendo rodajas frescas durante 10 minutos.

Canela: El cinamaldehído combate microorganismos y estimula los movimientos ciliares para eliminar el moco. La canela que se debe de utilizar es la canela de Ceilán, la de Cassia no.

Ajo: La alicina, que se forma al cortar o machacar el ajo, actúa como antibiótico natural. Debe reposar 10 minutos tras cortarlo antes de consumirlo, para maximizar sus propiedades.

Romero: El ácido rosmarínico combate la inflamación, neutraliza radicales libres y actúa contra patógenos. La infusión se puede preparar con dos cucharaditas de hojas o se puede inhalar el vapor ya que descongestiona las vías respiratorias.

Vinagre de manzana: Su ácido acético crea un ambiente hostil para bacterias y virus. Se mezcla una cucharadita en agua tibia o se usa para hacer gárgaras, 2 veces al día.

Orégano: El carvacrol y timol son limpiadores de las vías respiratorias, estimulan los cilios, y disminuye la tos. Preparación: se agrega una cucharada de orégano (hojas secas) al agua hirviendo, se tapa, se deja en reposo por 10 minutos, se cuela y se toma caliente. Añada orégano fresco a las comidas (ensaladas y pastas). La infusión de orégano disminuye o quita el dolor de cabeza.

Estos alimentos se pueden combinar al gusto de cada persona. Ejemplo, guayaba con canela.

Dra. Susana Alcázar

salcazar2016@gmail.com

www.gerontologia.com.mx