

El círculo vicioso del resfrío

Por la
Dra. Gabriela
Paz

Estar congestionada y engripada hasta la primavera puede estar relacionado con emociones desequilibradas. Por eso, vale la pena escuchar al cuerpo y usar este botiquín de remedios florales, aromaterapia y homeopatía para volver a guardar los pañuelos.

El pulmón es un órgano de contacto con el exterior. El aire, que es de todos y no le pertenece a nadie en particular, es un elemento de intercambio entre las personas: todos respiran su aire y usted respira el de ellos. Para la medicina china, el pulmón y la vía respiratoria pertenecen al elemento metal, que se vincula, en de-

sequilibrio, a la tristeza. La palabra respirar viene de "spirare", que en latín significa espíritu. Por eso, estar inspirado es estar conectado con la fuente de la creatividad. A partir de esto, se puede ver a la respiración como el intercambio con el exterior o con el mundo y, entonces, las tendencias a sufrir frecuentes resfríos, pueden expresar que, frente a presiones, problemas que cuesta resolver, desánimo o desaliento por la



vida, terminemos con ese cuadro, como una forma, quizá no la mejor, de resolver el conflicto.

Cuando existe una tendencia a los cuadros inflamatorios agudos, la nariz bloqueada por irritantes secreciones acuosas, los ojos llorosos, la cabeza embotada y con dolor habría que pensar en las exigencias que estamos sufriendo.

La persona resfriada o con gripe le pide a todo el mundo que se aleje porque teme

contagiar. En realidad, pide que la dejen tranquila. Si el lagrimeo es constante puede estar, además, triste. Si tiene tos - según la autora Louise L. Hay es deseo de ladrar al mundo - es probable que sienta rabia contenida. Muchas personas piensan que en invierno tienen que resfriarse al menos dos o tres veces y ¡lo cumplen!

Mi sugerencia para quienes pasan los inviernos con estos problemas es preguntarse si se están dedicando tiempo para sí mismos y si se relacionan con situaciones realmente placenteras. También podrían revisar la libertad que tienen para decir que no a algo que no desean o si se sienten sometidos a situaciones que le provocan hastío e infelicidad.

La Medicina Floral, que equilibra las emociones, tiene recursos para prevenir esta tendencia o necesidad de resfriarse. La Aromaterapia también brinda soluciones prácti-

Baño

Coloque una raíz de jengibre fresca, lavada y semi pelada y triturada, envuelta en gasa y atada con un hilo. Si tiene curcuma, ponga una cucharadita en agua y aceite esencial de jengibre hasta formar una pasta.

Prepare un baño de inmersión con agua caliente, dejando que el chorro de agua caiga sobre el jengibre envuelto en la gasa y colgado de la canilla. Cuando esté a medio llenar, agregue la pasta de curcuma y 3 gotas de aceite esencial de jengibre. Sumérjase unos minutos y, sin tomar frío, vuelva a la cama. Para las convalecencias, cuando la gripe o el resfrío dejan agotado, puede agregar también unas hojas de romero al agua envueltas en una gasa.



Fórmula floral

● **Oak:** es para quienes no saben escuchar los mensajes de cansancio que envía el cuerpo y les cuesta permitirse el placer.

● **Centaury:** aquellos que no pueden decir que no y se someten a situaciones o personas avasalladoras, se resfrían para tomar distancia.

● **Water Violet:** para quienes usan el resfrío o la tos para expresar enojo y estar solos.

● **Clematis:** para quienes cuando se resfrían o tienen fiebre, duermen.

● **Scleranthus:** ayuda a quienes se engripan o resfrían por ciclos o con los cambios de temperatura.

● **Chicory:** especial para sinusitis congestiva y estados congestivos crónicos.

● **Elm:** evita el agobio y la excesiva responsabilidad.

● **Crab Apple:** un antibiótico natural que barre toxinas. Flores de California

● **Yerba Santa:** ayuda a respirar mejor, liberando el dolor emocional.

● **Scarlet Monkey Flower:** ayuda a reconocer la propia ira o la agresividad.



Fórmula de Aromaterapia

● **Naranja:** antidepresivo. En el hornillo es refrescante del ambiente y sólo 2 gotas en la bañera son suficientes para un baño invernal.

● **Menta Piperita:** para vaporizar el ambiente y calmar cefaleas, o los primeros síntomas del resfrío, localmente y diluido. No se recomienda en el baño.

● **Eucaliptus:** usar 6 gotas en el baño de inmersión, diluido en aceite de almendras, para masajes, para pulverización con un 2% diluido en agua (mata el 70% de los estafilococos del aire). Es ideal usarlo en ambientes con mucha gente resfriada.

● **Tea Tree y Tomillo:** son antibióticos y muy útiles para descongestionar la vía respiratoria. Para vahos, poner en 1 litro de agua caliente, 5 gotas de cada uno. En hornillo, poner 5 gotas de Tomillo y 3 de Tea Tree.

Fórmula de Homeopatía

● **Para gripe con dolor de cabeza provocada por estrés miedo y preocupación:** Bryonia 30c, máximo cada 4 horas, no más de 2 días.

Allium Cepa 6c. máximo cada 3 horas, cuando hay lagrimeo y gran agotamiento, con estornudos frecuentes.



Recetas caseras

Tome 3 limones con sus cáscaras y córtelos en rodajas bien finitas. Póngalas en 1 litro de agua hirviendo y deje tapado durante 15 minutos. Agregue 1 cucharada sopera de miel, mezcle, cuele y tome varias veces por día, frío o tibio.

Si se anima, otra receta todavía más potente: en 1 taza de agua caliente, mezcle 1 cucharada sopera de jugo de cebollas, el jugo de un limón y 1 cucharada y media de miel. Beba caliente, 3 ó más veces por día.

cas para tratar los síntomas o las causas, a través de baños, vahos o aplicación de aceites esenciales y la Homeopatía también ofrece un botiquín de emergencias.

Debemos aclarar, de cualquier modo, que cada vez que se presentan síntomas muy intensos, con altas fiebres, expectoraciones fuertes y espesas, gran agotamiento o desánimo, se debe consultar al médico, en forma urgente y no tomar antibióticos ni otros medicamentos que no sean recetados por el especialista porque la mayoría de los cuadros son de origen viral y hacer lo contrario, enferma más en lugar de curar.

PENSAMIENTO POSITIVO

Afirmaciones

- ✓ "Aprendo a encontrar el equilibrio entre el esfuerzo excesivo y el agradable fluir de la vida".
- ✓ "Aprendo a reconocer mis necesidades y estoy al mando de mi vida".
- ✓ "Ahora es seguro para mí expresar mis sentimientos".