

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*



# MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

## TEMA 3.4 APARATO RESPIRATORIO

### Aparato Respiratorio: trastornos y plantas utilizadas

La respiración es la base de nuestra vida. Sin oxígeno no podríamos existir. Sin embargo, las vías respiratorias están expuestas a sustancias nocivas como las toxinas medioambientales y diversos agentes patógenos que flotan en el aire aumentando el riesgo de padecer trastornos respiratorios.



Todas las células de nuestro organismo necesitan oxígeno para extraer la energía contenida en las reservas alimenticias. Suministrar oxígeno a todas las células del organismo es responsabilidad de los aparatos respiratorio y circulatorio. Si se producen deficiencias en el proceso de intercambio gaseoso que tiene lugar en los pulmones, se producirá un aumento de los trastornos metabólico, la degeneración de los tejidos corporales y por tanto, una merma en la vitalidad del organismo.

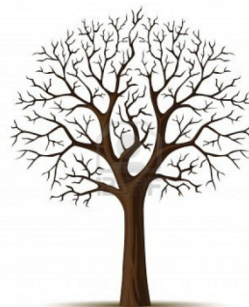
Así, nuestro organismo se nutre de oxígeno gracias a la respiración, una función indispensable para captar la energía necesaria. El dióxido de carbono es el resultado residual del metabolismo energético, que se expulsa en la misma región donde se capta el oxígeno.

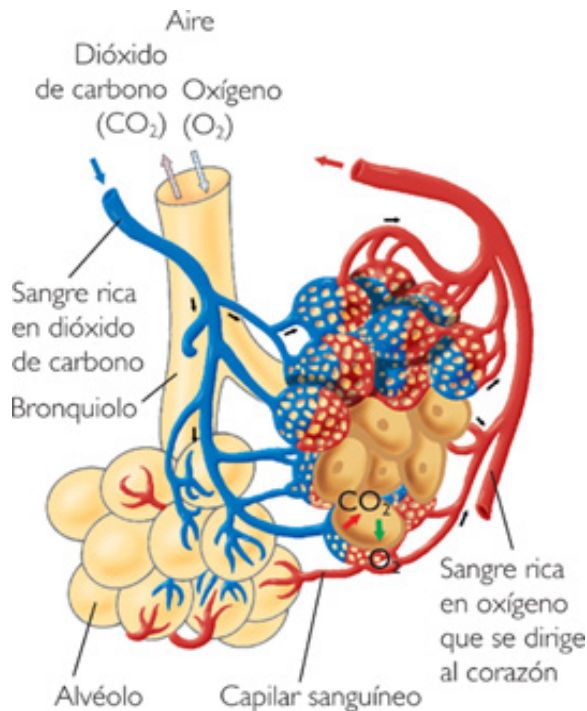
Las funciones de inspiración y espiración se realizan a través de las vías respiratorias y son los encargados de llevar a cabo los procesos de captación y expulsión mencionados.

**Las vías respiratorias se dividen a su vez en; vías respiratorias superiores y vías respiratorias inferiores:**

- **Vías respiratorias superiores:** pertenecen la nariz con sus orificios nasales accesorios y la faringe, que aúna la vía respiratoria con la alimenticia. En la entrada de la faringe se encuentran las amígdalas que forman parte del tejido linfático desempeñando una importante función dentro del sistema inmunológico.
- **Separación vías superiores con inferiores:** la laringe, órgano que genera la voz, es la encargada de esta función divisoria.
- **Vías respiratorias inferiores:** las conforman la tráquea y los bronquios. En el tórax, la tráquea se divide en 2 bronquios principales, que conforman el árbol bronquial, que a su vez se ramifican en los bronquiolos, transformándose finalmente en los alveolos pulmonares, que es donde se produce el verdadero intercambio de gases respiratorios (oxígeno y dióxido de carbono principalmente).

*“La estructura interna de los pulmones se asemeja a la disposición de las partes de un árbol: el tronco y las ramas principales que se subdividen en otras más pequeñas para desembocar en las hojas, encargadas del intercambio gaseoso (oxígeno – dióxido de carbono)”.*





Así, el oxígeno procedente del aire inspirado pasa por las vías superiores hasta las inferiores, donde y a través de la tráquea llega a los pulmones. En cada pulmón se produce la ramificación en vasos sanguíneos y posteriormente en los pequeños capilares ramificados en los alveolos.

Es a través de las arteriolas donde se lleva la sangre oxigenada hacia el corazón, y en las vénulas se trae del corazón la sangre rica en dióxido de carbono procedente del cuerpo.

### ¿Cuál es la función de la fitoterapia en el tratamiento de trastornos respiratorios?

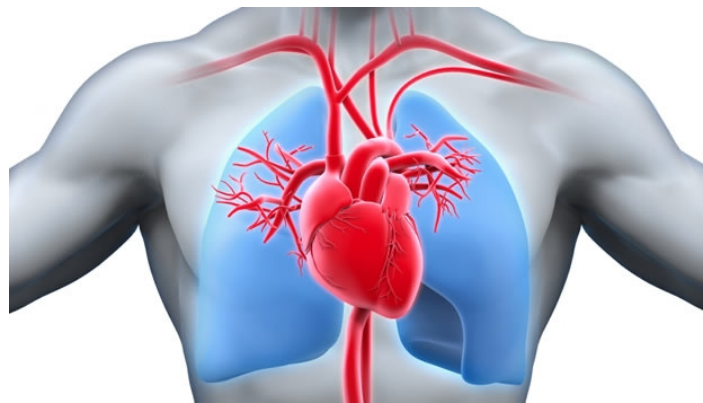
**El tratamiento de enfermedades respiratorias pertenece al ámbito de actuación de la fitoterapia.** El hecho de que la mayoría de estos trastornos sean provocados por virus imposibilita la aplicación de una terapia causal más profunda. Por tanto, el alivio de los síntomas ocupa un puesto destacado y para ello los remedios de origen vegetal están especialmente indicados.

**Existe un amplio abanico de plantas medicinales eficaces** que no sólo mejoran las patologías, sino que también refuerzan los mecanismos de desintoxicación endógenos a la vez que estimulan el sistema inmune natural y adquirido.

**Debemos estar tranquilos ante la aparición de posibles efectos secundarios de la terapia herbal.** Las plantas indicadas podrán utilizarse durante largos periodos de tiempo en el caso de requerirse.

## Enfermedades del aparato respiratorio

**Somos lo que respiramos y cualquier problema que tengamos en el aparato respiratorio** puede afectar al resto de órganos del cuerpo a través de la circulación sanguínea, considerando al organismo como una unidad.



**También sucede a la inversa;** cualquier trastorno en los pulmones puede ser consecuencia de alguna alteración en otra zona del organismo. Conviene observar, en particular los órganos excretores, ya que los pulmones comparten con los riñones, el hígado, el intestino y la piel la función de eliminar las toxinas del cuerpo humano.

Si existe algún problema en alguno de estos sistemas, el organismo compensará la falta de trabajo a través de los otros órganos de eliminación. No obstante, los pulmones tienen un límite en cuanto a la cantidad de residuos que pueden soportar, aspecto que debemos tener en cuenta para otorgar a cada sistema su función de eliminación.

**Las vías respiratorias superiores están especialmente expuestas a las influencias externas medioambientales,** que son las que implican el riesgo de padecer alguna patología, siendo la infección vírica la principal causa, que también puede extenderse rápidamente por las vías respiratorias inferiores y reducir la resistencia del organismo para luchar contra el ataque de las bacterias.

**Por eso, la mayoría de las patologías que se producen en los tejidos del organismo pueden prevenirse** si las células que los integran disponen constantemente de un medio rico en oxígeno; en cuanto a cantidad y calidad.

---

**De esto se deduce que las medidas de prevención más importantes para favorecer al sistema respiratorio, en particular, serán:**

- **Practicar ejercicio físico regularmente** (para oxigenar debidamente el organismo).
- **Los ejercicios de respiración controlada** también ayudan a mejorar el mecanismo de oxigenación interno y proveer de una mayor eficacia al sistema respiratorio.
- **Por otro lado, el practicar senderismo de alta montaña** nos provee de un aire limpio de calidad que además, contiene las partículas o antibióticos naturales (que producen las mismas plantas y flores en la época primaveral) que permiten reforzar nuestro sistema inmune adquirido para hacer frente de manera holística a los invasores víricos del invierno posterior.
- **Una dieta adecuada y equilibrada** que provea de alimentos ricos en vitaminas y minerales que favorezcan las funciones vitales del sistema respiratorio.
- **Mantener una calidad de vida libre de estrés**, que permita asimilar el aire que introducimos en el organismo de manera controlada y con todos los beneficios que ello supone.
- **El uso de plantas medicinales** que ayuden a mejorar nuestro sistema de defensa, así como a paliar los síntomas y casusas de las enfermedades respiratorias.

**A continuación vamos a detallar las patologías más destacadas y usuales del sistema respiratorio**, para entender sus causas y síntomas y así determinar con acierto cual será el uso más adecuado de las hierbas necesarias para ayudar en el proceso de sanación:

---

## Catarro / Gripe

**El resfriado común o catarro es una enfermedad infecciosa viral leve del aparato respiratorio superior** que afecta a personas de todas las edades, altamente contagiosa, causada fundamentalmente por rinovirus y coronavirus.

**Los síntomas principales son:**

- Estornudos
- Dolor de cabeza
- Goteo y congestión nasal
- Dolor o flema en la garganta
- Tos
- Febrícula
- Cansancio y una sensación de malestar general.

**Es una de las enfermedades más comunes que, por lo general, dura entre 3 y 10 días.** Aunque el resfriado común no tiene cura, los síntomas generalmente se resuelven espontáneamente en 7 a 10 días, con algunos síntomas que pueden permanecer hasta por tres semanas.

**El resfriado es distinto de la gripe:** una infección viral más grave del tracto respiratorio que muestra síntomas adicionales: fiebre en aumento, temblores y dolores musculares, aun cuando muchas personas confunden ambos términos.

**La mejor forma de evitar los resfriados es mantener el sistema inmunitario en condiciones óptimas:** durmiendo lo suficiente para sentirse descansado, reduciendo el estrés y llevando una alimentación adecuada. Podemos sufrir un resfriado cuando nuestro organismo se encuentra en unas condiciones que favorecen el desarrollo del virus. Si nuestro cuerpo tiene el equilibrio "ideal", no tenemos porqué coger un resfriado, aun estando en contacto continuamente con un gran número de virus.

**El tratamiento con plantas medicinales va encaminado a prevenir estados carenciales inmunes** que refuercen nuestras defensas endógenas ante el ataque de virus, **o tratar los síntomas de un catarro incipiente** que se manifiesta de manera molesta pero que no podemos evitar ya que es necesario permitir que el proceso de

reequilibrio del organismo realice su función. No debemos olvidar, al igual que en otras patologías y más aún ésta, que el organismo busca restablecer una descompensación físico-emocional. **Las plantas indicadas para el tratamiento destacan por sus acciones:**

- **Demulcentes:** Llantén, malva, malvavisco, saúco, tila, tusilago.
- **Balsámicas:** Alcanfor, Eucalipto, llantén, malva, primula, tusilago.
- **Expectorantes:** Anís, eucalipto, hiedra, hisopo, jengibre, malva, malvavisco, menta, pino, regaliz, saúco, tomillo, tusilago, gordolobo.
- **Espasmolíticos:** Alcanfor, amapola, anís, drosera, hiedra, hisopo, menta, primula, regaliz, salvia, tila, tomillo, tusilago.
- **Antiinflamatorias:** Llantén, malva, malvavisco, tomillo, mirra, regaliz, tila, ulmaria.
- **Febrífugas:** Sauce blanco, primula, salvia, ulmaria, jengibre, pino,
- **Béquicas:** Amapola, drosera, hisopo, jengibre, llantén, malva, malvavisco, menta, tusilago.
- **Diaforéticas:** Menta, saúco, tila, ulmaria.
- **Antimicrobianas:** Ajo, anís, drosera, eucalipto, hiedra, llantén, menta, mirra, pino, regaliz, salvia, tomillo, tusilago, ulmaria, umckaloabo.
- **Inmunoestimulantes:** Ajo, umckaloabo, equinácea, reishi.

**Tratamiento interno:** Atendiendo a los síntomas concretos del catarro o la gripe, basaremos el tratamiento con aquellas plantas que favorezcan, según se dé el caso, la reducción de la mucosidad (con hierbas expectorantes), de la fiebre (con plantas febrífugas), de los espasmos (con aquellas de acción espasmolítica) y la tos (con las de acción béquica), además de buscar plantas con una marcada acción balsámica o demulcente para suavizar las mucosas internas que nos ayudarán a aliviar la irritación de garganta y reconfortar las vías respiratorias. Las hierbas antimicrobianas (antivíricas y antibacterianas) con ayuda de las diaforéticas nos ayudarán al proceso de desintoxicación y eliminación de los patógenos causantes del trastorno. Así, las inmunoestimulantes, irán encaminadas a reforzar las defensas del organismo para luchar contra el ataque de aquellos y evitar las recaídas.

---

**Tratamiento externo:** Utilizaremos plantas con acción balsámica y/o espasmolíticas-antiinflamatorias, a través de pomadas y/o baños, para favorecer la acción calorífica desde el exterior hacia las vías respiratorias y ayudar a mejorar los síntomas.

### Sinusitis paranasal

La **sinusitis**, o **rinosinusitis**, es una **respuesta inflamatoria** de la **mucosa de la nariz y de los senos paranasales** que puede deberse a una **infección por agentes bacterianos o virales; o un cuadro alérgico; o a una combinación de estos factores**. A menudo se relaciona con un resfriado agudo ocasionado por un virus.

Sí el resfriado dura más de una semana, las secreciones mucosas son viscosas o la nariz está constantemente taponada, probablemente se trata de una sinusitis paranasal. **Otros síntomas habituales son:**

- Dolores de cabeza, incluso de dientes si los senos maxilares están inflamados.
- Tos que generalmente empeora por la noche.
- Fiebre.
- Dolor de garganta.

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a reducir y expulsar la mucosidad de la zona de los senos maxilares y nariz, además de rebajar los procesos inflamatorios de la zona afectada, así como utilizar agentes antimicrobianos para reducir las posibles infecciones. El refuerzo del sistema inmune se considera necesario si hay recaídas o sí la sinusitis es crónica y el paciente está esperando una operación para descongestionar la/s zona/s afectada/s. Así destacamos plantas con acción:

- **Antiinflamatorias:** Umckaloabo, prímula, agrimonia, genciana, llantén, malva, ulmaria, verbena.
- **Expectorantes:** Umckaloabo, prímula, menta, pino, eucalipto, saúco, verbena.
- **Febrífugas:** Pino, prímula, genciana, jengibre, ulmaria.
- **Béquicas:** Menta, eucalipto, jengibre, llantén, malva, tusilago, verbena.

- **Antimicrobianas:** Umckaloabo, prímula, eucalipto, llantén, menta, pino, ajo, agrimonia, tusilago, ulmaria.
- **Diaforéticas:** Menta, saúco, tila, ulmaria.
- **Antihistamínicas:** Agrimonia, saúco, sol de oro, reishi, equinácea, sombrerera.
- **Inmunoestimulantes:** Umckaloabo, reishi, ajo, genciana, equinácea.

**Tratamiento interno:** Según los síntomas aparecidos utilizamos plantas febrífugas, diaforéticas, béquicas y/o antiinflamatorias. Independientemente de estos síntomas un preparado de hierbas antimicrobianas, antihistamínicas e inmunoestimulantes será la mejor opción para tratar las causa desde la lucha directa hacia los agentes infecciosos.

**Tratamiento externo:** Trataremos los mismos síntomas a través de inhalaciones o vahos que permitan descongestionar las vías respiratorias altas.

## Bronquitis

La **bronquitis** es una **inflamación** de las **vías aéreas inferiores**. Sucede **cuando los bronquios**, situados entre los pulmones, **se inflaman a causa de una infección** generalmente **producida por un virus** que invade los bronquios a través de la nariz y la faringe. También se puede producir por otros motivos como el tabaquismo.

Podemos distinguir 2 tipos de bronquitis atendiendo a su duración y sintomatología:

- **Bronquitis aguda;** inflamación de los bronquios grandes en los pulmones que, por lo general, es causada por virus o bacterias y que puede durar varios días o semanas.

**Algunos síntomas de la bronquitis aguda son:**

- Molestias en el pecho, detrás del esternón.
- Tos que produce moco; puede ser transparente o verde amarillento.
- Fatiga.
- Fiebre, usualmente baja.
- Dificultad respiratoria que empeora con la actividad.

- Silbido al respirar, agravándose en personas con asma.

Incluso después de que la bronquitis aguda se haya resuelto, se puede presentar una tos seca y molesta que se prolonga por 1 a 4 semanas.

**A veces, puede ser difícil saber si se tiene neumonía o bronquitis.** Si se tiene neumonía, se es más propenso a presentar fiebre alta y escalofríos, sentirse más enfermo o mayor dificultad para respirar.

- **Bronquitis crónica;** asociada a una recurrencia de la enfermedad aguda, bronquitis que se repiten muy a menudo o presentan complicaciones. Pero es más habitual que se produzca por una exposición prolongada a agentes irritantes respiratorios; polvo, vapores químicos, contaminación o al abuso del tabaco.

#### **Síntomas de la bronquitis crónica:**

- Presencia de tos y/o expectoración, con o sin sangre, durante al menos tres meses al año, durante al menos dos años consecutivos (sin ser atribuibles a ninguna otra causa o enfermedad).
- Insuficiencia respiratoria, ahogos.
- Edemas de las extremidades, en particular los pies.

**El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado** a reducir los síntomas presentes en cada caso y a luchar de forma directa contra los agentes activadores de la enfermedad. Así, utilizaremos hierbas con marcados efectos:

- **Demulcentes:** Eucalipto, llantén, malva, malvavisco, saúco, tusilago.
- **Expectorantes:** Umckaloabo, drosera, tomillo, eucalipto, hiedra, hisopo, malva, malvavisco, anís verde, pino, prímula, regaliz, menta, saúco, tusilago.
- **Antiinflamatorias:** Umckaloabo, Drosera, llantén, malva, malvavisco, prímula, tomillo, regaliz, lino.
- **Febrífugas:** Pino, prímula, salvia.
- **Béquicas:** Amapola, drosera, eucalipto, hisopo, llantén, malva, malvavisco, menta, tusilago.

- **Antimicrobianas:** Umckaloabo, ajo, drosera, tomillo, eucalipto, hiedra, hisopo, llantén, anís verde, pino, prímula, regaliz, menta, tusilago.
- **Diaforéticas:** Menta, saúco, tila.
- **Inmunoestimulantes:** Umckaloabo, reishi, ajo, genciana, equinácea.

**Tratamiento interno:** Trataremos los síntomas genéricos con plantas de efecto demulcente o suavizante para calmar los bronquios afectados. Además trataremos las mucosas inflamadas con las hierbas de efecto expectorante para expulsarlas y de efecto antiinflamatorias para rebajar el síntoma principal. En caso de aparecer síntomas paralelos utilizaremos plantas febrífugas y béquicas. Para luchar contra los agente activadores usaremos las antimicrobianas y las diaforéticas (que favorecerán su expulsión) así como las inmunoestimulantes para reforzar las defensas endógenas del organismo.

**Tratamiento externo:** A través de baños que ayuden a la expectoración y eliminación de patógenos (antimicrobianas) con plantas como el eucalipto y el tomillo (AE). También a través de cataplasmas de harina de semillas de lino con agua caliente.

## Tos

**La tos se produce por contracción espasmódica repentina y a veces repetitiva de la cavidad torácica** que nos da como resultado una liberación violenta del aire de los pulmones, lo que produce un sonido característico.

### Las causas comunes de tos son:

- El resfriado común y la gripe.
- Síntomas de diversas enfermedades infecciosas (catarros, bronquitis)
- Sinusitis con goteo retranasal.
- Alergias que involucran la nariz y los senos paranasales.

### Existen diversos tipos de tos:

- **Seca:** sólo expulsa aire.

- **Productiva:** expulsa aire acompañado de esputo, es decir produce expectoración.
- **Espasmolítica:** va acompañado de convulsiones reflejas repetitivas e incontrolables.

Además la tos puede ser **aguda** (si dura varios días o pocas semanas) o **crónica** (si duración es superior a 3 semanas).

**Para el tratamiento con plantas medicinales** nos centraremos en el tratamiento sintomático del tipo de tos; si es seca, productiva o emética. Como las causas de la tos provienen de las patologías tratadas en cada caso (resfriados, bronquitis, alergias, etc.), dejamos el análisis de las causas y tratamiento para cada apartado de estudio tratado en mayor profundidad.

Así, utilizaremos plantas, con acción genérica, para calmar las vías respiratorias internas irritadas:

- **Balsámicas:** Eucalipto, alcanfor, llantén, malva, gordolobo, tusilago, primula.
- **Demulcentes:** Llantén, malva, malvavisco, gordolobo, saúco, tila.

Con acción diferenciada a cada tipo de tos:

- **Seca:**

- **Antitusivas-antiirritantes:** Tusilago, drosera, llantén, malva, malvavisco, tomillo, saúco, tila, alcanfor.

- **Productiva:**

- **Antitusivas-expectorantes:** Tusilago, drosera, hiedra, hisopo, jengibre, gordolobo.

- **Espasmolítica:**

- **Antitusivas-espasmolíticas:** Tusilago, drosera, hiedra, amapola, tomillo, hisopo.

---

Con acción de sintomatología coadyuvante:

- **Tónico-nerviosas:** Amapola, melisa, pasiflora, hierbaluisa.
- **Tónico cardiacas:** Espino albar, alforfón.

**Tratamiento interno:** Para cada tipo de tos usaremos preparados, generalmente estandarizados, con acción antitusiva de las plantas indicadas en cada caso. Las plantas demulcentes y/o balsámicas para que actúen como coadyuvantes o para uso posterior con el objetivo de calmar, suavizar y reconfortar las vías internas respiratorias. Las plantas tónico-nerviosas, cuando la tos es de origen nervioso, en cuyo caso conviene administrarlas para favorecer la relajación. Sí la tos está forzando demasiado un corazón debilitado será necesario administrar hierbas tónico-cardiacas como apoyo a la actividad del corazón.

**Tratamiento externo:** Las plantas balsámicas son muy indicadas para el tratamiento externo, ya que a través de la piel ayudan a suavizar y activar la zona afectada mediante la irrigación sanguínea y la expectoración. El uso de aceites esenciales con todas las propiedades recomendadas adquieren un importante papel activo que pueden ayudar a combatir eficazmente estas afecciones.

## Asma

**El asma es causada por una inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias.** Cuando se presenta un ataque de asma, **los músculos que rodean las vías respiratorias se tensionan y el revestimiento de dichas vías aéreas se inflama.** Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar a través de estas.

**Los síntomas del asma incluyen:**

- Tos con o sin producción de esputo (flema).
- Retracción o tiraje de la piel entre las costillas al respirar (tiraje intercostal).
- Dificultad para respirar, que empeora con el ejercicio o la actividad.
- Sibilancia.

---

**Los síntomas de emergencia que necesitan atención rápida:**

- Somnolencia intensa o confusión.
- Dificultad respiratoria extrema.
- Pulso rápido.
- Ansiedad intensa debido a la dificultad para respirar.

Así, los **ataques de asma no se derivan de ninguna causa anatómica u orgánica**, sino de un **trastorno funcional de la musculatura bronquial** que hace que ésta se convulsione.

El asma puede **tener su origen en un sinfín de causas** agravadas por **innumerables factores**:

**En las personas con vías respiratorias sensibles, los síntomas de asma pueden desencadenarse por la inhalación de sustancias llamadas alérgenos** o desencadenantes (pelo de animales, ácaros, moho, polen, humo del tabaco, cambios en el clima, etc.). **Además, existen otros factores agravantes como** los esfuerzos físicos prolongados, el estrés, el malestar anímico, la predisposición genética...

**Para realizar el tratamiento con plantas medicinales** se hace difícil dirigirlo a resolver la causa primigenia ya que está más relacionado con un origen osteopático (convulsiones) y/o psíquico (alteraciones nerviosas), siendo necesario un tratamiento a largo plazo junto a otras terapias naturales y con hierbas que influyen sobre el estado mental del paciente. **Así, deberemos centrarnos en atender exclusivamente** los síntomas de los ataques de asma, así como intentar rebajar el impacto de los factores desencadenantes y agravantes, con plantas de acción:

- **Espasmolíticos:** Anís verde, drosera, hiedra, hisopo, menta, prímula, regaliz, tila, tomillo, tusilago.
- **Antiinflamatorias:** Drosera, agrimonia, regaliz, tomillo, gordolobo, llantén, malva, malvavisco, tila, prímula.
- **Demulcentes:** Tusilago, gordolobo, eucalipto, llantén, malva, malvavisco, tila, saúco.
- **Expectorantes:** Drosera, tomillo, eucalipto, hiedra, hisopo, malva, malvavisco, anís verde, prímula, regaliz, menta, saúco, tusilago, gordolobo.

- **Béquicas:** Drosera, eucalipto, hiedra, hisopo, llantén, malva, malvavisco, menta, tusilago, gordolobo, reishi.
- **Broncodilatadoras:** Efedra.
- **Antialérgico:** Agrimonia, malva, saúco, gordolobo, sol de oro, reishi, genciana, equinácea.
- **Tónico-nerviosas:** Amapola, valeriana, tila, melisa.
- **Hipotensoras:** Espino albar, tila, ajo, olivo.
- **Inmunoestimulantes:** Reishi, ajo, genciana, equinácea.

**Tratamiento interno:** Es prácticamente imposible prescribir un tratamiento común para tratar todos los casos del asma, debido a sus numerosos factores desencadenantes y síntomas de distinto signo. Primeramente, deberemos centrarnos en plantas espasmolíticas y antiinflamatorias que ayuden a calmar el síntoma principal, los espasmos musculares y la inflamación bronquial, así como las demulcentes para suavizar las vías respiratorias y/o acompañar (por su contenido en mucílagos) a las plantas irritantes como la drosera. Destacamos el caso especial de la efedra (teniendo en cuenta que es estimulante e hipertensora) como broncodilatadora para tratar la obturación de los bronquios. Además sí el asma viene acompañada de producción excesiva de mucosidad, administraremos hierbas expectorantes que faciliten su expulsión. Sí existe un componente alérgico usaremos plantas a tal efecto. Para los ataques de tos las hierbas antitusivas o béquicas. Las plantas tónico-nerviosas serán necesarias cuando la ansiedad o el estrés sean agravantes de los episodios asmáticos. Si está implicada la hipertensión en el proceso asmático entonces actuarán las hierbas hipotensoras. Para finalizar, destacar el destacado papel de las hierbas inmunoestimulantes que podrán profundizar en el reequilibrio de las sistema inmune endógeno del organismo y hacer más efectiva la respuesta a los alérgenos.

**Tratamiento externo:** A través de plantas espasmolíticas, expectorantes, antiinflamatorias y demulcentes, así como béquicas y sedantes, podremos tratar el asma mediante friegas con pomadas y/o aceites esenciales. Obviaremos las inhalaciones y los baños para evitar el uso de vapor caliente que podría agravar los espasmos. Además los ae deberán ser de la más alta pureza para evitar las causas derivadas de contaminantes o alérgenos.

## Faringitis

La **faringitis** es una **inflamación de la garganta**, dolor que a menudo se hace presente al tragar, junto a sensación de **sequedad** y la necesidad de carraspear y tragar constantemente, debido a la **irritación** producida.

Esta inflamación aparece en la parte posterior de la garganta, entre las amígdalas y la laringe, **derivada de infecciones víricas (resfriados o gripes)** tratándose entonces de una **faringitis aguda**. En cambio, la **faringitis crónica** encuentra su causa en reacciones alérgicas producidas por estímulos químicos, polvo o el tabaquismo.

### Otros síntomas que pueden aparecer:

- Dolor de cabeza o Fiebre.
  - Dolores musculares y articulares.
  - Erupción cutánea
  - Ganglios linfáticos inflamados.
- Sí decidiésemos la posibilidad de tomar medicamentos de síntesis química, y al tratarse generalmente de **una infección vírica, nunca optaríamos por los antibióticos** (que sólo están dirigidos a tratar infecciones bacterianas y fúngicas).

**A través de las plantas medicinales trataremos** los síntomas así como las causas infecciosas que desencadenan el malestar. Si se trata de causas alérgicas deberemos favorecer su eliminación. **Por eso buscaremos acciones:**

- **Antiinflamatorias:** Umckaloabo, agrimonia, malva, malvavisco, tomillo, drosera, llantén, mirra, tila, prímula, regaliz.
- **Demulcentes:** Eucalipto, malva, malvavisco, tusilago, llantén, tila, saúco,.
- **Analgésicas:** Sauce blanco, jengibre, menta, ulmaria, prímula.
- **Antimicrobianas:** Umckaloabo, agrimonia, tomillo, eucalipto, anís verde, pino, tusilago, jengibre, salvia, ajo, drosera, llantén, prímula, regaliz, menta, mirra.
- **Antialérgico:** Agrimonia, malva, saúco, sol de oro, reishi, genciana, equinácea.
- **Inmunoestimulantes:** Umckaloabo, Reishi, ajo, genciana, equinácea.

**Tratamiento interno:** Para ayudar a desinflamar la faringe y los ganglios, así como suavizar la zona afectada usaremos preparados de plantas demulcentes y antiinflamatorias. Para luchar contra los agentes infecciosos de las inflamaciones agudas las hierbas antimicrobianas jugarán un papel muy importante que permitirán remitir la patología. En caso de faringitis crónica las hierbas antihistamínicas serán de vital importancia. El refuerzo inmunológico siempre es necesario en las afecciones de las vías respiratorias para permitir al cuerpo enviar sus propias defensas contra los agentes desencadenantes.

**Tratamiento externo:** El tratamiento con preparados antiinflamatorios que actúen desde la parte externa del cuello podrán actuar de manera eficaz. Además podemos usar hierbas antialérgicas y antimicrobianas a través de los vahos de agua caliente.

## Laringitis

La **laringitis** es una **inflamación o infección de la laringe y las cuerdas vocales**. La laringitis hace que las cuerdas vocales se inflamen, cambiando la forma en que vibran y el sonido de la voz.

La forma más común de laringitis es una infección **causada por un virus**. También puede ser provocada por:

- Alergias
- Infección bacteriana
- Bronquitis
- Lesión
- Irritantes y químicos

**Para el tratamiento con plantas medicinales** buscaremos el mismo tipo de tratamiento que para la faringitis; rebajar los síntomas así como las causas infecciosas que desencadenan el malestar. Si se trata de causas alérgicas deberemos favorecer su eliminación. **Por eso buscaremos acciones:**

- **Antiinflamatorias:** Umckaloabo, agrimonia, erísimo, malva, malvavisco, drosera, llantén, mirra, tila, primula, regaliz.
- **Demulcentes:** Eucalipto, malva, malvavisco, tusilago, erísimo, llantén, tila, saúco.
- **Analgésicas:** Sauce blanco, jengibre, menta, ulmaria, primula.
- **Antimicrobianas:** Umckaloabo, agrimonia, tomillo, eucalipto, anís verde, pino, tusilago, jengibre, salvia, ajo, drosera, llantén, primula, regaliz, menta, mirra.
- **Antialérgico:** Agrimonia, malva, saúco, sello de oro, reishi, genciana, equinácea.
- **Inmunoestimulantes:** Umckaloabo, Reishi, ajo, genciana, equinácea.

**Tratamiento interno:** El mismo que para el tratamiento de la faringitis. Destacamos el caso de la agrimonia para tratar laringitis agudas (derivadas de infecciones víricas) y del erísimo (“hierba de los cantores”) para laringitis agudas o por lesiones.

**Tratamiento externo:** El mismo que para el tratamiento de la faringitis.

## Amigdalitis

La **amigdalitis** o **anginas** es la **inflamación de una o de las dos amígdalas palatinas producidas por una infección bacteriana** (al contrario que la faringitis, producida por un virus).

**Las amígdalas son ganglios linfáticos** que se encuentran en la parte posterior de la boca y en la parte de arriba de la garganta. Forman parte del tejido linfático y ayudan a combatir y prevenir las infecciones del cuerpo.

**Los síntomas más comunes son:**

- Dificultad para deglutir.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de oído.
- Fiebre, escalofríos.
- Dolor de garganta que dura más de 48 horas y puede ser fuerte.

- Sensibilidad de la mandíbula y la garganta.

**Sí los problemas son más graves los síntomas que pueden ocurrir son:**

- Problemas respiratorios si las amígdalas son muy grandes.
- Problemas para comer o beber.
- Si decidiésemos la posibilidad de tomar medicamentos de síntesis química, y al tratarse de **una infección bacteriana, sí podríamos optar por los antibióticos** (ya que sí están indicados a tratar este tipo de infecciones infecciones).

**Para tratarnos con plantas medicinales** ayudaremos a las amígdalas a realizar su función defensiva (se inflaman porque están luchando activamente) como acción principal. Además trataremos los signos principales y secundarios asociados al trastorno. **Utilizaremos hierbas con acción:**

- **Antiinflamatorias:** Umckaloabo, agrimonia, malva, malvavisco, drosera, llantén, mirra, regaliz.
- **Analgésicas:** Sauce blanco, jengibre, menta, ulmaria, prímula.
- **Demulcentes:** Eucalipto, malva, malvavisco, tusilago, llantén.
- **Febrífugas:** Salvia, jengibre, pino, ulmaria, prímula.
- **Antimicrobianas:** Umckaloabo, agrimonia, tomillo, eucalipto, anis verde, pino, tusilago, jengibre, salvia, drosera, pino, ajo, drosera, llantén, prímula, regaliz, menta, mirra.
- **Tónico-linfáticas:** Ajo, amor de hortelano, acedera, meliloto, equinácea.

**Tratamiento interno:** Utilizaremos aquellas plantas que ayuden a la protección defensiva del organismo desde el apoyo a las amígdalas mediante antimicrobianos y tónico-linfáticos. También optaremos en tratar los síntomas principales; la/s inflamaciones de las amígdalas así como el uso de antipiréticos que ayuden a rebajar el dolor al deglutir. Las hierbas demulcentes permitirán suavizar y proteger la zona afectada. Además el tratamiento puede ir encaminado a reducir otros posibles síntomas paralelos como el dolor de cabeza y la fiebre a través de plantas febrífugas y antipiréticas.

**Tratamiento externo:** Mediante plantas antimicrobianas y antiinflamatorias que actúen a través de vahos y/o gargarismos. Las compresas con plantas febrífugas para reducir este síntoma.

### Inflamación de encías y boca

La **irritación de la mucosa bucal** y las **encías** puede deberse a numerosos microorganismos; **hongos, virus, bacterias**.

**Para el tratamiento de este tipo de patologías utilizaremos plantas** que ayuden a la desinflamación de la zona afectada además de utilizar antimicrobianos de espectro amplio para combatirlos, así como inmunoestimulantes para reforzar las defensas endógenas del organismo:

- **Antiinflamatorias:** Agrimonia, malva, malvavisco, tomillo, mirra, llantén, tusilago, prímula, ulmaria, regaliz.
- **Demulcentes:** Malva, malvavisco, llantén, tusilago.
- **Analgésicas:** Sauce blanco, jengibre, menta, prímula, ulmaria.
- **Antimicrobianas:** Salvia, agrimonia, tomillo, mirra, anís verde, jengibre, ajo, llantén, prímula, ulmaria, regaliz, menta.
- **Inmunoestimulantes:** Reishi, ajo, equinácea, amor de hortelano.

**Tratamiento externo:** Es la principal vía de aplicación para estas patologías, mediante la realización de enjuagues bucales. Así utilizaremos plantas antimicrobianas y antiinflamatorias para atacar los patógenos responsables del trastorno, además de la reducción del síntoma principal. Las plantas demulcentes, por su riqueza en mucílagos, ayudarán a suavizar y proteger de la irritación a las mucosas bucales. Las hierbas analgésicas como el jengibre y la menta, aplicadas por la parte externa bucal, ayudarán a calmar el posible dolor ocasionado al actuar como plantas analgésicas.

**Tratamiento interno:** Podemos tratar la inflamación a nivel sanguíneo, así como el uso de plantas analgésicas como la prímula por su contenido en derivados del ácido salicílico o de la ulmaria en salicilato de metilo. Además realizaremos un refuerzo inmunológico en caso de recaídas recurrentes o simplemente para fortalecer el sistema inmune endógeno.

## Aparato respiratorio: Fórmulas

### Catarro / Gripe

#### USO INTERNO:

- **Fórmula antifebrífuga y sudoral:**
  - Tila.....30 gr
  - Saúco.....30 gr
  - Ulmaria.....20 gr
  - Prímula.....10 gr
  - Menta.....10 gr
  
- **Fórmula completa: a partes iguales**
  - Malva
  - Malvavisco
  - Tomillo
  - Pino
  - Eucalipto
  - Salvia
  - Prímula
  - Tila
  - Anís verde
  
- **Formula simple:**
  - Equinácea

#### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica:**
  - Alcanfor, eucalipto, pino + ae menta.
  
- **Vahos para la descongestión:**
  - Eucalipto, menta, pino, tila, saúco, malva.
  
- **Baños para tratar síntomas generales:**
  - Tomillo, saúco, eucalipto, salvia, tila, jengibre.
  
- **Compresas antifebrífugas:**
  - Salvia y prímula.

## Sinusitis paranasal

### USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- Agrimonia.....20 gr
- Prímula.....20 gr
- Eucalipto.....20 gr
- Llantén.....10 gr
- Saúco.....10 gr
- Sol de oro.....10 gr
- Menta.....10 gr

➤ **Jarabe: a partes iguales**

- Llantén
- Malva
- Ulmaria
- Eucalipto
- Menta

➤ **Formula simple:**

- Reishi

➤ **Formula simple:**

- Umckaloabo (Kaloba)

### USO EXTERNO:

➤ **Vahos para la descongestión:**

- Eucalipto, menta, pino, tila, saúco, malva.

---

## Bronquitis

### USO INTERNO:

- **Fórmula expectorante: a partes iguales**
  - *Eucalipto*
  - *Anís verde*
  - *Tomillo*
  - *Llantén*
  - *Hisopo*
  - *Malva*
  - *Malvavisco*
  - *Prímula*
  - *Regaliz*
  - *Menta*
  
- **Formula simple:**
  - *Umckaloabo (Kaloba)*
  
- **Formula simple:**
  - *Jarabe Hiedra*
  
- **Formula compuesta:**
  - *Jarabe Drosera, llantén, malva, equinácea.*

### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica:**
  - *Alcanfor, eucalipto, pino + ae menta.*
  
- **Vahos para la descongestión:**
  - *Eucalipto, menta, pino, tila, saúco, malva.*
  
- **Baños para tratar síntomas generales:**
  - *Tomillo, saúco, eucalipto, salvia, tila, jengibre.*
  
- **Compresas antifebrífugas:**
  - *Llantén y prímula.*

## Tos

### USO INTERNO:

- **Fórmula tos seca: a partes iguales**
  - Llantén
  - Malva
  - Malvavisco
  - Drosera
  - Tusilago
  - Tomillo
  - Saúco
  - Tila
  
- **Fórmula tos productiva: a partes iguales**
  - Eucalipto
  - Malvavisco
  - Drosera
  - Tusilago
  - Hiedra
  - Hisopo
  - Jengibre
  
- **Fórmula tos espasmolítica: a partes iguales**
  - Tusilago
  - Tomillo
  - Tusilago
  - Amapola
  - Hisopo
  - Gordolobo
  
- **Formula simple:**
  - Jarabe Drosera, llantén, malva, equinácea.

### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica amplio espectro:**
  - AE tomillo, jengibre, hisopo, lavanda.
  
- **Vahos para la tos seca:**
  - Tomillo, malva, llantén + ae limón.
  
- **Vahos para la tos productiva:**
  - Eucalipto, primula, saúco + ae jengibre + ae hisopo.
  
- **Baños para combatir la tos espasmolítica (nerviosa-asmática):**
  - Amapola, tomillo, hisopo, tila, saúco + ae lavanda.

---

## Asma

### USO INTERNO:

- **Fórmula completa: a partes iguales**
  - Anís verde
  - Drosera
  - Hisopo
  - Tomillo
  - Agrimonia
  - Gordolobo
  - Malvavisco
  - Llantén
  - Amapola
  - Lavanda
  - Tila
  
- **Formula simple:**
  - Jarabe hiedra.
  
- **Formula simple:**
  - Cápsulas efedra.

### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica:**
  - AE tomillo, anís verde, hisopo, menta.

## Faringitis

### USO INTERNO:

➤ **Fórmula faringitis aguda:**

- Agrimonia.....20 gr
- Tomillo.....10 gr
- Eucalipto.....20 gr
- Malva.....10 gr
- Anís verde.....20 gr
- Tusílago.....10 gr
- Genciana.....10 gr

➤ **Fórmula completa: a partes iguales**

- Malva
- Tomillo
- Eucalipto
- Sauce blanco
- Sol de oro
- Agrimonia
- Menta

➤ **Formula simple:**

- Umckaloabo (Kaloba)

### USO EXTERNO:

➤ **Pomada balsámica antiinflamatoria:**

- Agrimonia, malva, malvavisco, tomillo, llantén.

➤ **Vahos antimicrobianos y antihistamínicos:**

- Eucalipto, anís verde, pino, saúco, sol de oro.

➤ **Gargarismos para tratar síntomas generales:**

- Tomillo, salvia, saúco, tila, menta.

## Laringitis

### USO INTERNO:

- **Fórmula laringitis:**
  - Agrimonia.....20 gr
  - Erísimo.....20 gr
  - Tomillo.....10 gr
  - Malva.....10 gr
  - Anís verde.....20 gr
  - Tusílogo.....10 gr
  - Genciana.....10 gr
  
- **Formula simple:**
  - Umckaloabo (Kaloba).
  
- **Formula simple:**
  - Equinácea.

### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica antiinflamatoria:**
  - Agrimonia, malva, malvavisco, tomillo, llantén.
  
- **Vahos antimicrobianos y antihistamínicos:**
  - Eucalipto, anís verde, pino, saúco, sol de oro.
  
- **Gargarismos tratar síntomas generales:**
  - Tomillo, salvia, saúco, tila, menta.

---

## Amigdalitis

### USO INTERNO:

- **Fórmula completa:**
  - Agrimonia
  - Malva
  - Sauce blanco
  - Anís verde
  - Tusilago
  - Tomillo
  - Salvia
  - Pino
  - Amor de hortelano
  - Acedera
  
- **Formula simple:**
  - Umckaloabo (Kaloba).

### USO EXTERNO:

- **Pomada balsámica:**
  - Agrimonia, llantén, tomillo, menta + ae mirra.
  
- **Vahos antiinflamatorios y antimicrobianos:**
  - Agrimonia, malva, malvavisco, eucalipto, tusilago, tomillo, ulmaria.
  
- **Compresas antifebrífugas:**
  - Salvia y jengibre.

---

## Inflamaciones de encías y boca

### USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Sauce blanco*
- *Prímula*
- *Ulmaria*
- *Salvia*
- *Tomillo*
- *Mirra*
- *Agrimonia*
- *Malvavisco*

➤ **Formula simple:**

- *Extractos de ajo*

### USO EXTERNO:

➤ **Enjuagues bucales:**

- *Malva, malvavisco, jengibre, menta, tomillo, salvia + ae mirra.*