



# Tengo un resfriado

España es el segundo país de la UE en el uso hospitalario de antibióticos. La llegada del invierno provocará el aumento de ese tipo de medicamentos.

En el año 2001, se publica un artículo en la revista *The Lancet* sobre el uso hospitalario de antibióticos en los países de la UE, y sitúa a España como segundo en dosis diarias por cada 1.000 habitantes, después de Francia.

## ¿Qué es un resfriado?

Un resfriado o catarro es una infección vírica de las vías respiratorias altas principalmente de la nariz y la garganta, llegando en ocasiones a los bronquios. Esta enfermedad es más frecuente al comienzo del otoño, la primavera y hacia la mitad del invierno. Según la zona de la mucosa respiratoria que se afecte aparecen diferentes síntomas como rinitis (mucosidad nasal), faringitis (dolor de garganta), laringitis (tos ronca, afonía) o bronquitis. Este tipo de infecciones respiratorias son por norma autolimitadas, es decir, que se curan solas en el plazo de unos pocos días y sin dejar secuelas.

## ¿Por qué se produce?

Casi siempre por virus de los que la familia de los rinovirus es la más conocida aunque existen más de 200 tipos diferentes. La infección se transmite de una persona infectada a una sana a través de la tos y los estornudos.

## Síntomas del resfriado

Los más frecuentes son la congestión nasal y la excesiva mucosidad, que en principio es *agüilla* que va espesando convirtiéndose en mocos blanquecinos que se tornan amarillos e incluso verdosos y de esta forma persisten unos días. Esto no tiene por que ser sinónimo

de complicación, ni necesita un tratamiento antibiótico. Otros síntomas asociados son la tos, estornudos, dolor de garganta y un leve malestar general. El resfriado suele cursar sin la aparición de fiebre, pero en algunos casos puede

alcanzar los 38-39 grados que no suele durar más de 3 días.

## ¿Qué síntomas destacan en la faringitis?

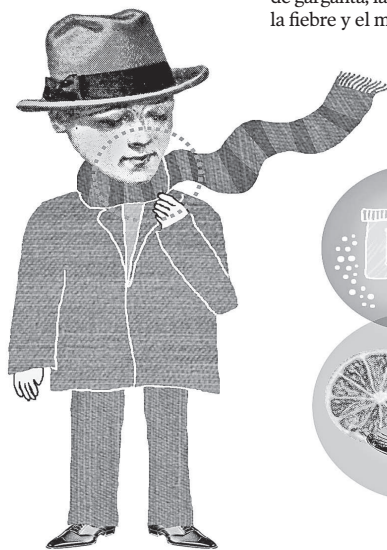
Los más frecuentes son el dolor de garganta, la picazón, la sequedad de garganta, las molestias al tragar, la fiebre y el malestar general. Los

síntomas de la faringitis pueden asociarse a los de la rinitis infecciosa con obstrucción nasal, exceso de agüilla y estornudos. Con frecuencia, el dolor de garganta es debido a la inflamación de las amígdalas por infecciones en general víricas y que no necesitan tampoco tratamientos antibióticos.

## ¿Cómo se tratan?

El resfriado, al ser una enfermedad causada por virus, no existe ningún medicamento capaz de curarlo. Y una vez que se ha contraído, el tratamiento va encaminado a mejorar los síntomas. Los antibióticos no son eficaces, salvo en casos de complicaciones originadas por bacterias. La alimentación puede ayudar a mejorar los síntomas de esta enfermedad que cada año afecta a millones de personas. Una dieta suave, nutritiva, fácil de digerir y rica en alimentos que estimulen la función inmunológica como la vitamina C que se encuentra en frutas y verduras o el selenio, que encontramos en el huevo, los cereales completos, las legumbres, los pescados, y el zinc, cuyas principales fuentes son las legumbres, el huevo y los frutos secos.

Para las faringitis es recomendable, los gargarismos con agua salada, o con zumo de limón con miel. Tomar alimentos de consistencia blanda y evitar el consumo de comidas picantes, con muchas especias o muy calientes, evitar los zumos cítricos que irritan la mucosa inflamada, empeorando el problema. No es recomendable fumar ni tomar bebidas alcohólicas. En algunas ocasiones es necesario tomar algún analgésico.



alma 04  
ALMA LARROCA

## ¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

### Una curación natural

Los medicamentos biológicos antihomotoxicológicos favorecen la curación natural reforzando las defensas de la persona, y tratan la predisposición a las infecciones como se demuestra en los trabajos publicados por la revista Internacional de Investiga-

ción y Terapéuticas Biomédicas. En cuanto a la nutrición, diferenciamos un resfriado con goteo nasal, mucha mucosidad, tos, estornudos y sin fiebre al que le recomendamos una dieta sin azúcares, ni lácteos y pocos líquidos, sola-

mente el que el cuerpo pida. En cambio, si el resfriado presenta dolor de cabeza, fiebre, agotamiento, escalofríos, recomendamos una dieta sin proteínas ni sal pero con mucho líquido (zumo de manzana con canela, infusión de jengibre, limonada natural), frutas, ensaladas y sopas.

## CURIOSIDADES

### La planta del corazón

■ Espino blanco o espino albar (*Crataegus oxyacantha*), es una planta que prácticamente carece de toxicidad. Las flores y hojas se utilizan como tónico cardíaco y regulador de su ritmo, para la tensión alta, taquicardias, zumbidos de oídos. Mejoran la circulación coronaria, calman las palpitaciones, actúan como antiespasmódico, reducen el estrés y facilitan el sueño. Se pueden tomar en infusión. Los frutos y corteza se utilizan cuando hay diarrea, inflamaciones en la boca o encías o retención de orina.

### El complejo de cenicienta

■ Es una forma de definir la dependencia patológica de la mujer. Puede aparecer en mujeres que han recibido una educación extremadamente protectora, donde no se le ha permitido ser una persona independiente ni valerse por ella misma. Desde niña, espera a su príncipe azul que la saque de casa, la cuide y la proteja y hasta tome las decisiones por ella. Por desgracia, en muchas ocasiones este tipo de mujeres terminan siendo maltratadas. Lectura recomendada: «Las princesas que creían en los cuentos de hadas» de Marcia Grad. Ed Obelisco, 1998 Barcelona.

### La intoxicación por plomo

■ Se conoce como Saturnismo y afecta tanto al cuerpo como la mente. Provoca síntomas como dolor de cabeza, ansiedad, depresión, dolores articulares y sabor metálico característico. El plomo se encuentra en los tubos de escape de los coches, algunas pinturas, en tuberías muy antiguas, pilas, acumuladores, en el humo del tabaco etc. Las comidas ricas en hierro impiden que el cuerpo absorba más plomo. El zinc y calcio favorecen la excreción del plomo, así como las legumbres y las algas que activan la eliminación intestinal del mismo. La vitamina C y B reducen la toxicidad del plomo.

## ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ARROZ INTEGRAL



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

### INGREDIENTES

100 grs de pasta filo o brik. 1 cebolleta. 100 grs de zanahorias. 100 grs de repollo o lechuga. 100 grs de calabacín. 50 grs de germinados de soja. Una tacita de arroz integral cocido. Aceite de oliva virgen extra. Salsa de soja.

### Para la vinagreta:

Cebolleta, pimiento rojo y verde italiano, tomate pelado, todo finamente troceado, perejil picado, aceite de oliva, vinagre de Módena y un poco de salsa de soja.

### PROPIEDADES

El repollo, purifica el organismo, retarda el envejecimiento, regulariza el hígado e intestinos, es antiséptico para el sistema respiratorio y alivia los dolores reumáticos. Es mejor comerlo crudo o apenas cocido. Tiene propiedades antioxidantes. Externamente en cataplasmas para calmar flemones, quemaduras y picaduras. Rico en vitaminas C y B, calcio, potasio, hierro, fósforo y en fibra.

### PREPARACIÓN

1. Cocer el arroz y reservar
2. Cocer un poco el repollo y el resto de verduras saltarlas unos minutos en aceite de oliva, añadir la final los germinados de soja
3. Cortar las láminas de pasta filo, rellenar con la mezcla y formar los rollitos y freír en aceite bien caliente
4. Acompañar de la vinagreta