



APARATO RESPIRATORIO

- ANTITUSÍGENOS (BÉQUICOS)
 - VIAS RESPIRATORIAS ALTAS
 - VIAS RESPIRATORIAS BAJAS
- 



Hierbas para resfriados, tos y fiebre

- Si se trata el resfriado en sus comienzos, hay muchos remedios de hierbas que ayudan a reducir la severidad de los síntomas. Cuando tienes un “enfriamiento”, el té de cayena o un baño de mostaza para los pies, por ejemplo, calienta rápida y completamente el cuerpo, además de estimular la circulación.

ANTITUSÍGENOS

- ▶ La tos es un mecanismo de defensa pero debe ser controlado, ya que puede retrasar la curación, producir insomnio, hipertensión, fatigas, etc. Si la tos es productiva, es beneficiosa ya que limpia las vías respiratorias, salvo que sea tan intensa que dificulte el descanso.
- ▶ A nivel central actúan las cianogénicas, como las almendras amargas, el laurel-cerezo (*Prunus lauro-cerasus*), y los alcaloides de la adormidera, destacando la codeína, con baja toxicidad.
- ▶ A nivel periférico los mecanismo de acción son muy diversos, destacando:
- ▶ Castaño (*Castanea sativa*), drosera (*Drosera rotundifolia*), énula (*Inula helenium*), petasites (*Petasites officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*), tusilago (*Tussilago farfara*).

Algunos remedios simples para la tos

- ▶ **Anís:** se hace una infusión con 2 cucharaditas de semillas machacadas en 300 ml de agua hirviendo. También se puede hacer con las hojas. Ambos líquidos calman y alivian la tos y el catarro.
- ▶ **Borraja:** las hojas en infusión calman la garganta irritada y el catarro.
- ▶ **Rosa:** la infusión de pétalos u hojas se usa para gargarismos. Es astringente, antiséptico y curativo para la garganta.
- ▶ **Salvia:** se usa en infusión, sola o mezclada con tomillo, que puede beberse o hacer gargarismos, para las infecciones de garganta y para la tos. Se dice que la salvia roja es más eficaz.
- ▶ **Eringio marítimo:** las raíces confitadas constituyen un remedio calmante para la tos. Pueden añadirse unas gotas de agua de azahar al jarabe para hacerlo más sabroso.
- ▶ **Girasol:** la decocción de las semillas (25 g por 600 ml de agua) mezcladas con miel se utiliza como expectorante.
- ▶ **Violeta:** se usan las flores mezcladas con azúcar moreno o una tisana de las hojas. O un jarabe de las flores.

Jarabe de hisopo (*Hyssopus officinalis*) para la tos

- un buen puñado de hisopo machacado (con flores)
- 450 g de miel
- 1 cucharadita de regaliz en polvo o un trozo de palo molido
- 1 cucharadita de semillas de anís (*Pimpinella anisum*) machacadas
- 1/2 cucharadita de jengibre (*Zingiber officinalis*) en polvo o raíz molida
- Se hace hervir lentamente la miel y se quita toda la espuma con una cuchara. Se añade el resto de los ingredientes, se tapa y se hierve a fuego lento durante 30 minutos o hasta que la miel tenga un pronunciado sabor a hisopo.
- Se cuela en un colador y se pone en tarros. Se deja enfriar, se tapa y se guarda.

Gargarismos de salvia para la tos

- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 cucharadita de llantén mayor seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de flores de madrelella secas
- 600 ml de agua hirviendo
- miel
- Se hace una infusión, se endulza al gusto y se usa para gargarismos en los dolores de garganta.

Receta antitusígena

- ▶ Drosera (sumidad aérea).....20g
- ▶ Tomillo (sumidad florida).....20g
- ▶ Pino (*Pinus sylvestris*), yemas.....20g
- ▶ Malva (*Malva sylvestris*), flores.....10g
- ▶ Anis (*Pimpinella anisum*), frutos.....10g

Infundir 5g en 100ml

Dosis: 2-3 tazas/día

VIAS RESPIRATORIAS ALTAS

- ▶ Se recurre a **antinflamatorios, febrífugos y antisépticos**.

ANTIINFLAMATORIOS

- ▶ Tienen **salicilatos** y actúan también como **febrífugos**. Gaulteria (*Gaultheria procumbens*), Sauce (*Salix alba*), Ulmaria (*Filipendula ulmaria*).
- ▶ Drogas con **azuleno y/o bisalobol**: abrotano hembra (*Santolina chamaecyparissus*), manzanilla dulce (*Matricaria chamomilla*), manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*), milenrama (*Achillea millefolium*).
- ▶ Drogas con **mucílagos**: ejercen función protectora que disminuye la irritación de las mucosas inflamadas. Sobre la mucosa respiratoria ejercen un efecto calmante e hidratante, inhibiendo el reflejo de la tos. Altea (*Althaea officinalis*), llantén (*Plantago major*), malva (*Malva sylvestris*), manzanilla dulce (*Matricaria chamomilla*).

Altea, Malvavisco (*Althaea officinalis* L.)

Malvaceae

- Droga: raíz y hojas
- Sabor insípido, algo mucilaginoso
- Principales componentes: mucílagos sobre todo, además flavonoides, ácidos fenólicos, cumarinas, taninos.
- Actividad farmacológica: acción antitusiva y demulcente por los mucílagos. Tratamiento de gastritis y úlcera péptica, estreñimiento y diarrea. Vía externa afecciones de la piel, picaduras de insectos, lesiones cutáneas.
- Posología: raíces, 6g de droga al día. Hojas, 5g/día de droga, generalmente en forma de infusión o maceración en frío.

FEBRÍFUGOS

- ▶ Genciana (*Gentiana lutea*), naranjo amargo (*Citrus aurantium*), pino (*Pinus sylvestris*), saúco (*Sambucus nigra*) de acción diaforética, que acentúan la sudoración.

ANTISÉPTICOS

- ▶ Con aceites esenciales: ajedrea (*Satureja montana*), benjuí (*Styrax tonkinensi*), canela (*Cinnamomum verum*), clavo (*Syzygium caryophyllata*), enebro (*Juniperus communis*), eucalipto (*Eucaliptus globulus*), lavanda (*Lavandula angustifolia*), limón (*Citrus limonum*), orégano (*Origanum vulgare*), romero (*Rosmarinus officinalis*), tomillo (*Thymus vulgaris*).
- ▶ Con otros principios activos: gaulteria, bardana, incienso, mirra, gayuba, brezo, roble, salicaria (*Lytrum salicaria*)

Saúco (*Sambucus nigra* L.)

Caprifoliaceas

- ▶ **Droga:** inflorescencias y frutos
- ▶ **Componentes:** flores; flavonoides, hiperósido, astragalósido, isoquercitrósido, quercetina, ác. fenólicos, aceite esencial, mucílagos y taninos. Frutos; antocinaósidos, sambucianósido y aceite esencial, también flavonoides, taninos, azúcares, peptina, ác. cítrico y málico y vitamina C.
- ▶ **Actividad:** flores son diaforéticas (estimulan la sudoración) y aumentan la secreción bronquial. Con propiedades diuréticas. También expectorante. Frutos: diaforéticos y diuréticos.
- ▶ **Indicaciones.** Flores, vía interna, tratamiento de resfriados, tos seca, bronquitis o resfriado común. Frutos, diurético y diaforético en resfriados y catarros.
- ▶ **Posología.** Infusión 10-15g droga/día (3-5g. 3 veces al día) 3-4 g en 150ml de agua, se toma tan caliente como se pueda, 1-2 tazas al día. Extracto fluido (1:1 g/ml); 1,5-3 ml /día. Extracto seco (4-5:1, p/p): 2-3,75g/día (0,7-1,25g, 3 veces al día)

Otras hierbas importantes para los resfriados

- La familia de la **borraja** (familia *Boraginaceae*) es la más conocida entre las hierbas refrescantes y refrigerantes. Es especialmente popular contra resfriados y fiebre en Francia. Se hace una infusión con las grandes y mucilaginosas hojas de borraja (*Borago officinalis*) y se usa en tisanas o para lavados con una esponja.
- Otras hierbas adecuadas son la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*) y la viborera (*Equium vulgare*), al igual que las tisanas hechas con las suculentas y ácidas hojas de acedera (*Rumex acetosa*) y verdolaga (*Portulaca oleracea*).



Borraja



Pulmonaria



Vivorera Echium



Portulaca o verdolaga



Acedera

Garganta

Una infusión de flores de **saúco** (*Sambucus nigra*) ayuda a curar las infecciones de garganta, mientras que una bebida caliente preparada con bayas de saúco (maduras) es uno de los remedios mejor conocidos para calmar la garganta irritada y la tos. Se hierven las bayas a fuego lento, se cuelan, se endulzan con miel y se bebe caliente, un vaso pequeño 3 veces al día. El jengibre y los clavos (especia) hervidos con las bayas o el jarabe añaden sus propiedades caloríferas y antisépticas. La **grosella negra** puede usarse como sustituto de las bayas de saúco o añadirse a ellas.

- Todos los miembros de la familia de la **cebolla** (Familia Liliaceae) ayudan en los casos en que amenace un resfriado, tos y dolores de garganta, pero el puerro, de sabor suave, es el más aceptable. Se cuece 1 puerro cortado a rodajas con muy poca agua y después se escurre el jugo con un trozo de tela gruesa o se prensa en un colador fino para hacerlo puré. Se añade miel al gusto y se toman 1 ó 2 cucharadas cuando sea necesario. Jarabe



SAÚCO



MILNRAMA

RECETAS

Té de cayena

- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 150 ml de agua hirviendo o leche caliente
- Se vierte la cayena al líquido y se bebe lentamente, a pequeños sorbos. Esto calentará todo el organismo. Si el sabor resulta muy fuerte, puede tomarse cayena en forma de píldoras o probar el **jengibre** molido con miel, una deliciosa bebida para entrar en calor.

Bebida de menta, milenrama y flor de saúco contra resfriados

- 1 cucharadita de menta (*Menta piperita*) seca
- 1 cucharadita de milenrama (*Achillea millefolium*) seca
- 1 cucharadita de flores de saúco (*Sambucus nigra*) secas
- 600 ml de agua hirviendo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Se dejan en infusión las hierbas en el agua durante al menos 5 minutos. Se añade miel para endulzar, si es necesario. Se toma un vaso pequeño cada 2 horas. Esta agradable y calmante mezcla provoca una ligera transpiración, ayudando así a bajar la fiebre.

INHALACIONES

Eucalipto para inhalaciones

- Aceite esencial de eucalipto
- Una jarra de agua hirviendo
- Éste es uno de los remedios caseros más valiosos como alivio para resfriados y catarros y como tratamiento antiséptico para infecciones de garganta.
- Se añaden unas gotas de aceite al agua hirviendo, se cubre la cabeza con una toalla para retener el vapor y se inspiran. Después de usar un inhalante hay que permanecer en una habitación caliente.
- Se pueden usar del mismo modo un puñado de hojas secas o frescas hirviéndolas durante unos minutos en un cazo de agua y después echarlo en una jarra, o bien rociar un poco de aceite esencial en una almohada o en un pañuelo.

Inhalaciones de menta

- 1 cucharadita de *Menta piperita* seca
- 1 cucharadita de flores de lima (*Citrus aurantifolia*) secas
- 1 cucharadita de flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*) secas
- 1 cucharadita de albahaca (*Ocimum basilicum*) seca
- 1 cucharadita de salvia (*Salvia officinalis*) seca
- 1 L de agua hirviendo
- Se ponen las hierbas en una jarra y se echa el agua hirviendo por encima. Se inspira el vapor.

Las bayas de enebro (*Juniperus oxycedrus*) y las hojas de verbasco o gordolobo (*Verbascum thapsus*) machacadas, también son efectivas como inhalantes cuando se preparan con agua hirviendo.

Una mezcla ligera de flores para niños

- ▶ un trozo pequeño de raíz de regaliz (*Gliciriza glabra*)
- ▶ 1/2 cucharadita de flores de lima secas (*Citrus aurantifolia*)
- ▶ 1/2 cucharadita de flores de manzanilla secas (*Matricaria chamomila*)
- ▶ 1/2 cucharadita de flores de saúco secas (*Sambucus nigra*)
- ▶ 600 ml de agua hirviendo
- ▶ Se pela y machaca o aplasta el regaliz y se deja en infusión con las flores en el agua durante 10 Minutos. Se endulza con miel si hace falta y se toma un vaso pequeño cada 3 horas, ya sea caliente o frío.

TOMILLO

Acción farmacológica: Colerético y colagogo debido al aceite esencial. Antiséptico: antibacteriano, antifúngico y antivírico, y espasmolítico debido al timol y al carvacrol del aceite esencial. Antitusígeno debido al aceite esencial y los flavonoides derivados del luteol.

- **Usos:** Tos irritativa y espasmódica, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe.
- **Formas farmacéuticas más usuales:**
- Infusión: al 5 %, infundir 25 minutos.
- **Contraindicaciones:** no se han descrito para las dosis indicadas.
- **Efectos secundarios:** para uso interno, a las dosis y formas mencionadas, no se han descrito. **El aceite esencial es neurotóxico y dermocáustico.**



MANZANILLA *Matricaria chamomilla*

Acción farmacológica: Eupéptica debido a las lactonas sesquiterpénicas o Antiespasmódica debido al bisalobol, los flavonoides y el glucósido amargo. Antiulcerosa debido al bisalobol.

- **Usos:** Espasmos dolorosos del tracto digestivo, gastritis, dispepsias, indigestiones, úlceras gastroduodenales y flatulencias.
- **Formas farmacéuticas más usuales:**
- Infusión: al 6-10 , infundir 15 minutos.
- **Contraindicaciones:** no se han descrito para las formas farmacéuticas indicadas a las dosis mencionadas.
- **Efectos secundarios:** para uso interno, a las dosis y formas mencionadas, no se han descrito.



EQUINACEA

Equinacea purpurea



➤ **No es una planta mediterránea** pero merece una especial mención por sus propiedades contra los resfriados en especial.

- Antibacteriana, astringente; útil para todos los problemas de garganta.
- Estimula el sistema inmunitario.
- Se usa haciendo gárgaras de su tintura (10ml de tintura diluida en un vaso) con agua templada, y después se traga.
- No usar en exceso, dosis altas causa mareo y náuseas. No en embarazadas y por supuesto, no en niños.

PROPOLEO



- **Propiedad antibacteriana, bactericida y bacteriostática.** Avalan esta importante propiedad el análisis de algunos de sus componentes como el ácido benzoico. Mencionaremos también su contenido de ácidos p – cumarínico, cafeico y ferúlico, todos ellos de reconocida acción antibacteriana. También presentan **acción antibiótica** los sexquiterpenos, especialmente el bisabolol. A otro de sus componentes, la galangina, se le atribuye una gran actividad antibacteriana.
- Estas sustancias **son mas asimilables que los antibióticos convencionales** y además su mecanismo de acción no solo está dado por sus propiedades antibacterianas sino también por **mejorar la reacción inmunológica del organismo.**
- En cuanto a su **actividad antiviral**, está demostrada en la práctica por su acción sobre varios virus patógenos dada por una serie de componentes de naturaleza flavonoide, como acacetinas y pectolanarigenos.
- **Muy bueno contra la garganta irritada.**

VICKS CASERO

- ▶ VASELINA NEUTRA, 300ML
- ▶ 10 gotas de aceite esencial de romero
- ▶ 20 gotas de aceite esencial de eucalipto
- ▶ 20 gotas de aceite esencial de menta
- ▶ Se puede sustituir la vaselina por una grasa vegetal sólida, como manteca de cacao, aceite de coco, o de almendras (oliva, girasol, etc)
- ▶ 200 g de manteca de cacao
- ▶ 100 ml de aceite de coco, oliva o almendras.