

# Propóleo y equinácea, dos imprescindibles para la tos y el catarro



*Ya hemos entrado de lleno en la época de los catarros, las toses y las infecciones leves de garganta. Suelen ser afecciones que normalmente cursan sin fiebre o con poca fiebre, pero que causan molestias de intensidad variable: moqueo, irritación... Es empezar a toser y no parar. Como la causa es casi siempre vírica, lo mejor es abordar estas toses de forma holística. La fitoterapia puede ayudarnos con jarabes naturales a base de plantas*



Las molestias más frecuentes y extendidas suelen ser las toses. El alivio en caso de tos y catarro es sencillo si lo cogemos a tiempo. La tos aparece como mecanismo de defensa de nuestro cuerpo, y no es más que una acción refleja que utiliza nuestro organismo para liberar las vías respiratorias de mocos, polvo, humo o bacterias. Por eso la tos también es un síntoma frecuente entre los fumadores, o en personas que viven en lugares donde hay una contaminación alta.

**L**os catarros suelen ser una constante en los meses fríos. No hay que confundirlos con otras patologías respiratorias, como gripes o bronquitis agudas, que habitualmente vienen acompañadas de fiebre moderada a alta, entre otros síntomas. Si la fiebre es leve, si no existe dificultad respiratoria y si los síntomas llevan pocos días, entonces estaremos ante un simple catarro o resfriado. En estos casos, lo mejor que podemos hacer es abordarlo con remedios naturales, aprovechando los múltiples beneficios de las plantas medicinales.



El problema aparece cuando tosemos con mucha intensidad o durante demasiado tiempo. La tos aumenta la irritación de la garganta, y esa misma irritación hace que tosemos más. Y lo que en principio era un simple resfriado se convierte en una pescadilla que se muerde la cola. Por eso las toses, aun siendo un síntoma benigno, conviene abordarlas cuanto antes. Además, un catarro mal curado puede derivar en una afección más complicada, puede ir más allá de la garganta y afectar a bronquios e incluso a pulmones, una situación que es preferible evitar.



### Un tratamiento holístico y natural

Por lo tanto, nos centraremos en un abordaje holístico de la tos, esa tos improductiva y seca que hace que un simple catarro acabe siendo un via crucis. En primer lugar, nos ocuparemos de beber suficientes líquidos para garantizar la hidratación de las mucosas respiratorias y para facilitar la salida de posibles mucosidades. Por supuesto, nos lavaremos siempre bien las manos, para evitar transmitir nuestros virus a otras personas, y nos sonaremos la nariz siempre con un pañuelo desechable. Y después, echaremos mano de nuestro botiquín natural.

El propóleo y la equinácea son los dos ingredientes naturales más utilizados para paliar este tipo de molestias, y lo son por su efectividad ya conocida desde la antigüedad. El propóleo tiene

### Si la fiebre es leve, si no existe dificultad respiratoria y si los síntomas llevan pocos días, entonces estaremos ante un simple catarro o resfriado

un efecto antiséptico y potenciador del sistema inmune, reforzado por la acción de la equinácea, que potencia las defensas del organismo mediante la estimulación no específica del sistema inmune. Este tipo de tratamientos naturales son los más apropiados para esos catarros que todos cogemos durante el invierno, que es verdad que son molestos y que pueden durar hasta 7 o 10 días, pero que no implican más complicaciones de salud y por los que no merece la pena echar mano de otros remedios farmacéuticos salvo recomendación médica, ya que no van a aportar una mejora sustancial, y sin

embargo para nuestro organismo sí suponen una aportación de sustancias químicas perfectamente evitable.

Hoy en día, es posible encontrar en los herbolarios y en tiendas de salud natural jarabes elaborados con propóleo y equinácea, y que incorporan además otras plantas como llantén, malvavisco, cuyos mucílagos forman una capa protectora sobre las mucosas, suavizando la irritación y con ello la tos; gordolobo, cuyas propiedades como remedio para la tos crónica e infecciones del aparato respiratorio son conocidas desde la antigüedad...



## El propóleo tiene un efecto antiséptico y potenciador del sistema inmune, reforzado por la acción de la equinácea, que potencia las defensas del organismo

Las flores del gordolobo se emplean para calmar la tos, reducir la congestión bronquial, aliviar las infecciones de garganta y abordar otros trastornos de las vías respiratorias.

Otras plantas que se suelen utilizar en sinergia con las ya mencionadas son el hinojo, cuyo fruto posee acción expectorante, antiséptica, espasmolítica y especialmente una acción carminativa; el hisopo, con sus propiedades mucolíticas y expectorantes y que además aporta propiedades antiinflamatorias, antitusivas y antiinfecciosas; la salvia, cuya hoja posee acción antibacteriana y antifúngica, que se debe principalmente al aceite esencial, y una acción antiviral debida en parte a los diterpenos. La salvia es especialmente interesante porque aporta además una potente actividad antioxidante y antiinflamatoria, a la cual contribuyen sus constituyentes fenólicos, tanto el carnosol como especialmente el ácido rosmarínico; y además es espasmolítica y estimulante de las secreciones.

Algunas veces, en este tipo de jarabes formulados especialmente para el abordaje holístico de la tos, se incluyen aceites esenciales de naranjo dulce y de limón, debido a su acción



**Las flores del gordolobo se emplean para calmar la tos, reducir la congestión bronquial, aliviar las infecciones de garganta y abordar otros trastornos de las vías respiratorias**

antiséptica y regeneradora, y también aceites esenciales de tomillo, pino y eucalipto que, además de ejercer una acción expectorante, llevan a cabo una acción antiséptica al eliminarse por vía respiratoria. La composición suele completarse con minerales y vitaminas del polen, azúcar de caña y miel.

Hablamos de fórmulas, como se ve, muy centradas en la fitoterapia más pura, combinando plantas de forma que se potencien mutuamente sus efectos con un objetivo central, luchar contra la infección vírica desde todos los frentes. Este tipo de jarabes, que incluso se pueden encontrar en versión infantil, con una dosificación apropiada a la edad y peso de estos pacientes, aportan un abordaje holístico para el alivio de toses y catarros mediante remedios estrictamente naturales pero efectivos.

*Esta información ha sido elaborada con fines informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de tomar cualquier decisión, debe consultar con un profesional de la salud.*

■ **Dr. Jorge Enrique Angel**

Lic. en Medicina y Medical Advisor  
Laboratorios Equisalud

# JARABES

a base de plantas



## ARCOÍRIS DIARRÍN KIDS

Apoyo en caso de  
irritación de la mucosa  
intestinal



## ARCOÍRIS DIGIBEN KIDS

Apoya la salud del  
tracto digestivo



## ARCOÍRIS LAXI KIDS

Apoya la evacuación  
intestinal



## ARCOÍRIS MEMORY KIDS

Favorece la agilidad  
mental,  
el aprendizaje y la  
memoria



## ARCOÍRIS RELAX KIDS

Ayuda a reducir  
la inquietud y la  
irritabilidad



## BRONAT

Recomendado en  
procesos catarrales  
en vías respiratorias



## BILIDREN-H

Apoya la función  
hepática y biliar



## HOLOTOX

Alivio en caso de tos  
y catarro



## LINFAVAR

Ayuda a mantener la  
integridad vascular y  
reducir la hinchazón



## DRENESBEL

Promueve la pérdida  
de peso



## HEMODEP

Ayuda en la  
eliminación y  
movilización de toxinas  
acumuladas



## HOLOTOX KIDS

Alivio en caso de tos y  
catarro para los más  
pequeños



## HOLODEPUR

Ayuda al organismo  
a depurar, mejorando  
la salud de forma  
generalizada



Desde 1989

# EQUISALUD

POR UN PLANETA MÁS SANO

Más información en [www.equisalud.com](http://www.equisalud.com)

mail: [equisalud@equisalud.com](mailto:equisalud@equisalud.com)

Teléfono: 911 250 922