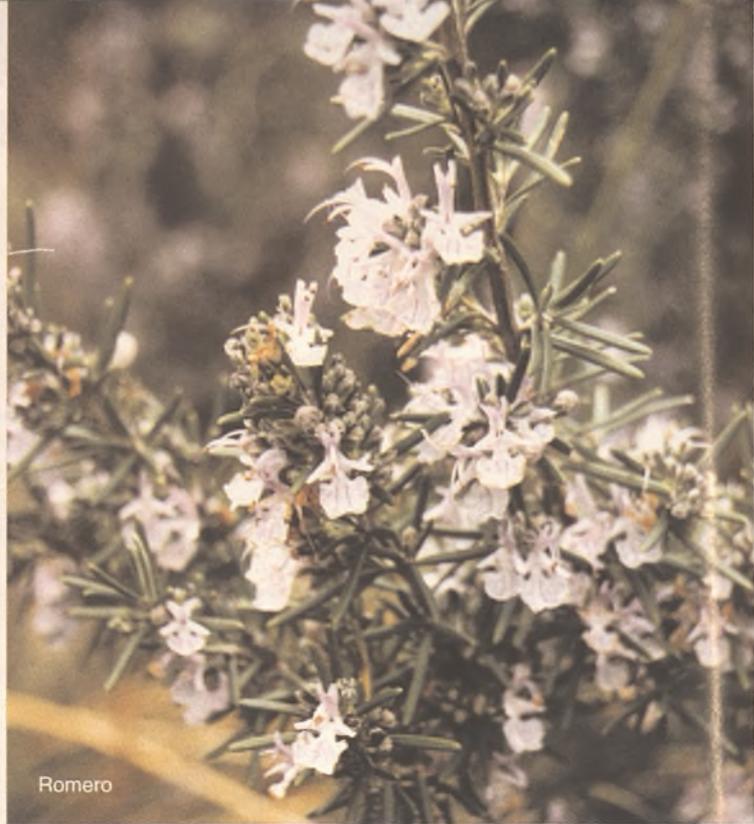


Hortalizas



Romero

# Sugerencias para un in

PEDRO GAMO Naturopata y agente medioambiental

**D**urante esta estación es cuando más estragos ocasiona la gripe, el resfriado y otros problemas de índole respiratorio, pues son enfermedades desgraciadamente muy comunes en la época invernal; las bajas temperaturas, cuando sometemos al cuerpo a los cambios bruscos

de ambientes, la concentración de contaminación en las ciudades, la escasa transpiración de la piel al someter al cuerpo a un abrigo excesivo, son algunos de los factores que influyen para que estas patologías proliferen con especial insistencia en esta época del año.

Queremos dar algunas orientaciones sobre pautas a seguir para no estar excesivamente predispuesto a ser el objetivo fácil de todo este variopinto glosario de males y enfermedades que acechan por este tiempo.

Una vez más debemos de advertir que en medicina natural no nos obsesionamos en averiguar, hasta límites solo posibles para las más avanzadas tecnologías, la denominación de la enfermedad tal o cual. Los seguidores y practicantes de estas terapias amparadas bajo el epígrafe de naturales o alternativas, nuestra primera preocupación es la salud integral; y en este caso, los problemas del aparato respiratorio, son un grupo de patologías con tratamiento similar, o lo más, con pequeñas variaciones tanto en su prevención como en las pautas a seguir para desecharlo.

Sin duda alguna lo que es aceptado para el común resfria-

do, lo es también para la gripe, para la faringitis, la bronquitis o cualquier otra dolencia de similares características. Pensamos que si el organismo enferma, ese estado de alteración, aunque se manifieste en unos órganos determinado irradia su acción afectando, lógicamente, al resto del cuerpo. Eso siempre será así, se piense con los criterios que se piense.

## Primera regla: la dieta

En principio y, esta afirmación es para todas las enfermedades, en medicina natural lo tenemos muy claro: en caso de alguna alteración hay que modificar los hábitos alimentarios. No es posible comprender como todavía encontramos a facultativos de la salud que ante una enfermedad no nos recomiendan seguir unas pautas alimentarias. Es algo difícilmente de