

# EL CUIDADO DE LOS BRONQUIOS O SISTEMA PULMONAR EN OTOÑO E INVIERNO

## NOTA DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 115

Los pulmones son los que nos conectan con el medioambiente, toman oxígeno O2 y liberan anhídrido carbónico CO2. Los pulmones son el último órgano que se desarrolla en el útero materno.

Es el más Yin, expansivo de todos los órganos, de ahí que en invierno, momento más Yin del año, sea el más afectado y al que hay que cuidar en extremo. Es un órgano especial, porque puede ser controlado por nuestra voluntad. Los demás órganos se mueven por el sistema nervioso autónomo. Nos conectan con el medio ambiente a través de la respiración. El oxígeno es lo que nos da la vitalidad, de ahí que el buen funcionamiento de bronquios y pulmones sea tan importante para darnos esa cuota de vida que necesitamos.

La fatiga y el cansancio, enfermedades tan comunes en la época, se deben casi fundamentalmente, a la falta de oxígeno. El trabajo mental es más fuerte y más desgastante que el físico, quita más oxígeno y desvitaliza más a una persona. De aquí que alguien que trabaje escribiendo, en escritorios, frente a computadoras, durante varias horas, necesite el aire libre, realizar ejercicios respiratorios con frecuencia y estar en medio de la naturaleza, el mayor tiempo posible.

Las personas que tienen tendencia a generar agua en su organismo, suelen tener un intestino suelto, mucosidad y poco oxígeno. Sus pulmones se ven afectados, especialmente en otoño e invierno y tienen tendencia a hacer bronquitis, resfríos, tal vez con mayor frecuencia. La salud de los bronquios está íntimamente ligada a la salud del intestino y viceversa.

La salud de los bronquios depende del intestino y de la capacidad respiratoria que tengamos, del aire libre, de la actividad física cotidiana y del alimento que consumamos y de la capacidad expansiva que tengamos frente a la vida, sin resistir los hechos adversos y abriéndonos a lo nuevo y a los otros. Lo que más daño le hace a los bronquios son las harinas, el azúcar, los lácteos, los productos químicos, demasiado pensamiento, elucubración, poca sensualidad, estar cerrado frente a lo nuevo, a la vida, al disfrute de cada pequeña cosa.

### Prevención y cuidado de los bronquios durante el otoño e invierno

- Evitar alimentos que generen mucosidad: exceso de harinas, dulces, frutas, azúcares, químicos en general.
- Aportar fuego a través de alimentos elaborados, grasas de buena calidad. Se requiere una mayor elaboración de los alimentos en este momento. Dado la presencia excesiva de agua, humedad, necesitamos aportar más cocción, alimentos que requieran mayor tiempo de elaboración, sopas cocinadas 2 horas con cereales integrales como quínoa, cebada, avena, risottos de verduras con arroz o con cebada o con quínoa. Consumir el pescado o el pollo o la carne que se consuma, en forma de estofado, se digiere mejor, cocinando a la cacerola dos horas con verduras como zapallo, nabo, zanahoria, cebolla, verdeo.
- Para que un plato esté balanceado hace falta que siempre esté presente: Cereal + Proteína + Verduras crudas y cocidas. Esto va a permitir un equilibrio y que no falten nutrientes.
- Cereales de invierno: Arroz integral, Mijo, Trigo sarraceno, Cebada perlada, Avena.
- Guisos de poroto negro, aduki, garbanzos, lentejas, consumidos mínimo 2 veces a la semana, preponderando al aduki y los garbanzos. El aduki favorece el funcionamiento del riñón y el garbanzo ayuda a eliminar mucosidades, ideal para el funcionamiento de bronquios.
- Más fuego, menos agua. Evitar el exceso de ensaladas y frutas crudas, comer y cocinar con más cocción, verduras rehogadas en aceite de maíz y frutas cocinadas (Pasta de manzana).
- Croquetas rehogadas o fritas, de verduras, cereales, legumbres con ensalada alcalinizante. Perderle el temor al frito, el invierno admite una mayor cantidad de aceite. Colocar una croqueta en una sartén con alta cantidad de aceite de maíz, bien caliente, introducir y sacar rápidamente, de esta manera absorbe menos aceite que cocciones prolongadas de horno.

- Paellas de pescado, arroz, quínoa, zeítán. Cocinar con verduras raíces bien invernales, zanahoria, zapallo brasilerero o japonés, nabo, bardana, loto, cebolla, verdeo, puerro, ajo. Un guiso o paella con estos ingredientes aportará calor al organismo.

- Te bancha, café de cereales. El té bancha es un té mineralizante. Lo mismo ocurre con el rojo y el verde. Solo que el bancha tiene menos cafeína y activa bastante la circulación. Un buen café de cereales hecho con zanahoria, diente de león garbanzos, actúa dando calor, solo que hay que procurar aquellos que estén bien tostados y no se hayan pasado en la cocción.

#### **Para problemas bronquiales consumir:**

Te de bancha con umeboshi, jengibre, kuzu y salsa de soja, 3 veces al día

Te de jengibre

Te de loto

Ensapado de zapallo, zanahoria, nabo y verdeo con arroz integral como único alimento, mientras haya fiebre y si hay apetito. Si no hay apetito lo ideal es el té

de bancha mencionado al principio, tres veces al día y un caldo de verduras. Evitar los sólidos.

Si hay fiebre y apetito lo ideal es el ensopado de arroz cocinado el arroz 2 horas con verduras como zapallo, nabo, verdeo.

Si los problemas bronquiales continúan aunque sin fiebre la sopa de pollo, día por medio.

Además agregar arroz socado con verdeo, zapallo y aparte cocinar verduras tales como,

Zapallo, nabo y verdeo rehogados. Todo esto como único alimentos hasta mejorar.

Evitar el exceso de líquidos.

*Un saludo muy afectuoso para todos.  
Liliana Racauchi - José Bidart.*

#### **Las Dalias**

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales  
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas  
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina  
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

**Web:** [www.spalasdalias.com.ar](http://www.spalasdalias.com.ar)  
**E-mail:** [info@spalasdalias.com.ar](mailto:info@spalasdalias.com.ar)  
**Blog:** [blog.spalasdalias.com.ar](http://blog.spalasdalias.com.ar)  
**Facebook.com/SpaLasDalias**  
**Youtube.com/SpaLasDalias**