

MeTime

Deja que la
naturaleza, sea tu
mejor medicina.

¡Disfruta de tu Pack!

Hola,

Gracias por comprar esta caja.

En ella encontrarás, información sobre las patologías invernales, como prevenirlas y tratarlas de la forma más natural posible. Para cualquier duda o consulta no dejes de escribirme.

Un saludo,

María José

PATOLOGÍA INVERNALES

1. Gripe

Esta enfermedad se convierte en un importante problema de salud pública con la llegada del invierno. Se trata de una **epidemia estacional que cada año afecta a más de un millón de personas** en nuestro país. Normalmente dura entre 3 y 5 días. Sus síntomas son: fiebre, dolor muscular, sensación de fatiga y dolor de cabeza.

La vacunación contra la gripe es el método más eficaz para prevenirla. Se recomienda, sobre todo, para las personas que corren riesgo de sufrir complicaciones y quienes estén en contacto con ellas. Hablamos, entre otros, de mayores de 65 años, mujeres embarazadas y niños mayores de 6 meses y adultos con enfermedades crónicas, pulmonares o metabólicas.

2. Resfriado

Aunque los resfriados pueden cogerse durante todo el año, son más frecuentes cuando bajan las temperaturas. **Estornudos, congestión nasal y ojos llorosos** son sus síntomas principales. Es recomendable beber muchos líquidos.

3. Faringitis

La inflamación de la faringe puede estar causada por un virus o una bacteria. Tanto la gripe como el resfriado son las causas más frecuentes. **Si hay estreptococo, es normal que suba la fiebre.** Se caracteriza, además, por el dolor de garganta y la inflamación de los ganglios linfáticos del cuello.

4. Amigdalitis

En este caso, el dolor de garganta es en la zona de las anginas. Puede ser de origen vírico (el 80% de los casos) o bacteriano (el 20% restante).

5. Bronquitis

Otra de las enfermedades invernales más comunes es la inflamación de los bronquios. Entre sus signos más reconocibles están el **dolor de pecho, tos que no cesa y dificultad para**

respirar. También puede ocasionar fiebre y sensación de cansancio. Es contagiosa, así que debes tener cuidado.

6. Otitis

La inflamación del oído es frecuente en niños, pero los adultos tampoco se salvan. El médico es quien debe decidir si administra o no antibióticos.

7. Gastroenteritis

Esta infección causa diarrea o vómitos. Suele durar entre dos días y una semana. Lo más importante es reponer los fluidos que se pierden.

8. Dolores articulares

Con el frío, aumentan también los dolores en las articulaciones. Este puede derivar de una lesión ósea o muscular, o por culpa de una patología reumática.

9. Asma

Las personas asmáticas pueden notar una mayor incidencia durante los meses más fríos del año.

10. Ataques cardíacos

Las estadísticas apuntan a que en invierno se produce un mayor número de ataques al corazón. Para que el frío no suba la presión arterial, **es importante abrigarse bien.**

Pautas para prevenir las enfermedades invernales

Si quiere prevenir en la medida de lo posible las enfermedades invernales más comunes, los especialistas aconsejan seguir una serie de recomendaciones:

- Seguir una alimentación equilibrada
- Incluir en la dieta alimentos ricos en vitaminas A y C
- Dormir las horas necesarias
- Hacer ejercicio
- Tratar de reducir el estrés y la ansiedad
- Hidratarse correctamente (Si nos cuesta beber agua, los zumos naturales y las infusiones, son una buena alternativa)
- Vigilar a los niños para que se laven las manos con frecuencia
- Ventilar a diario la casa (un mínimo de 10 minutos)
- Evitar los cambios bruscos de temperaturas
- Tratar de mantener la casa templada y con un nivel de humedad adecuado

- Evitar los lugares cerrados que estén muy concurridos
- Mantener los niveles adecuados de vitamina D.

La mayoría de las patologías invernales se pueden tratar con aromaterapia antes de que sean muy graves. La ventaja de esta disciplina es que presenta menos efectos secundarios que los tratamientos convencionales, por lo que puede ser una buena opción para colectivos más vulnerables, como niños, embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, así como para personas que buscan soluciones naturales.

Su inocuidad hace, asimismo, que muchas veces sea usada con carácter preventivo frente a la sintomatología y las enfermedades más asociadas al invierno. No obstante, hay determinados aceites esenciales que no deben utilizarse sin la prescripción de un profesional porque no todos son aptos para todas las personas.

Los aceites esenciales son extractos líquidos muy concentrados obtenidos por destilación de plantas aromáticas en corriente de vapor. Pueden aplicarse por vía tópica y oral, así como a través de difusores que los propagan por el ambiente.

Durante los meses de invierno podemos usar los aceites esenciales para prevenir las enfermedades respiratorias, por su actividad antiviral y antibacteriana. Los aceites esenciales actúan directamente sobre los microorganismos patógenos, y de manera indirecta, invitando a nuestro organismo a reaccionar frente a la enfermedad, reforzando nuestro sistema inmunitario y con él su capacidad para defenderse. Todo ello respetando la flora intestinal y favoreciendo su equilibrio.

Aceites esenciales como los de eucalipto, limón, pino silvestre, ravintsara, eucalipto, menta piperita, etc. pueden ser útiles tanto como alternativa, como complemento a los tratamientos convencionales frente a las patologías de invierno.

En esta caja encontrarás:

- **Jarabe - . Grintuss Adult Jarabe**

La formulación de **Grintuss Adult** ha sido especialmente estudiada **para responder a todos los tipos de tos** de los adultos y jóvenes a partir de 12 años de edad. Existe Grintus Pediátrico por si prefieres sustituirlo.

Gracias a su **mecanismo de acción protector**, el producto **soluciona rápidamente el síntoma actuando sobre la causa**: la irritación de la mucosa debida a agentes infecciosos y también a agentes irritantes, como el tabaco, la contaminación o el polvo.

Composición

SUSTANCIAS FUNCIONALES:

miel*

Complejo molecular de Resinas, Polisacáridos y Flavonoides de Grindelia*, Llantén* y Helicriso* (Poliresin®); Titulado en polisacáridos (peso molecular > 20 000 dalton) ≥ 20 %

- **Contiene además:** Azúcar de caña*; Agua; Aceites esenciales de: Eucalipto, Anís estrellado, Limón; Aroma natural de Limón; Goma arábica; Goma xantana.
**Ingrediente de Agricultura Biológica*
- **Modo de empleo**
- Se aconseja la administración de 10 ml (dos cucharaditas) de dos a cuatro veces al día, suministrando la última toma antes de acostarse.
- Agitar antes de usar. Contiene cucharilla dosificadora. Después del uso, cerrar bien el frasco y lavar cuidadosamente la cucharilla dosificadora.
- Una vez abierto, utilizar el producto en un plazo de tres meses.
- **Advertencias**
- No utilizar en caso de hipersensibilidad o alergia individual a uno o más componentes. Se recomienda consultar al médico en caso de que los síntomas no mejoren. Conservar a temperatura ambiente, alejado de fuentes de calor y protegido de la luz. Mantener el producto fuera del alcance de los niños. La fecha de caducidad se refiere al producto sin abrir y correctamente conservado.
- **Envase: Frasco de vidrio de 180 g**
- **CONTIENE CUCHARILLA DOSIFICADORA**

La ventaja de este jarabe es su efecto 3 en uno:

Efecto barrera ya que forma una película protectora que se adhiere a la mucosa y la protege del contacto de los agentes irritantes.

Acción mucoreguladora: Promueve la hidratación del moco y favorece su eliminación.

Acción lubricante: Reduce el rozamiento en la faringe que causa la tos.

Spray nasal., recomendado para el tratamiento sintomático de la congestión nasal. El mercado [Tusheel Respir](#), spray nasal eficaz en el tratamiento de la rinitis de origen infeccioso o alérgico. Está indicado en adultos y niños a partir de 3 años de edad con exceso de mucosidad.

Tusheel Respir es un producto de origen vegetal que contiene Captomucil, polímero natural con efecto mucolítico. Por tanto, y gracias a la combinación de sus otros ingredientes, **Tusheel Respir** es efectivo en todos los casos de hipersecreción de mucosidad como resfriados o gripe. Pero, también, es efectivo en otras enfermedades respiratorias como la rinosinusitis aguda o crónica, la rinitis alérgica o la sinusitis.

Tusheel Respir favorece la eliminación rápida y de manera eficaz de la mucosidad, disminuyendo la viscosidad del moco al poco tiempo de su administración. No presenta efectos secundarios sistémicos. Y no crea ni habituación ni seca la mucosa nasal.

Tusheel películas bucodispersables

Tusheel películas bucodispersables es un medicamento a base de plantas que contiene un extracto seco de hoja de *Hedera helix L.* (hiedra) y que se utiliza como expectorante en caso de tos productiva en adultos, adolescentes y niños a partir de 2 años de edad.

2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar Tusheel películas bucodispersables

No tome Tusheel películas bucodispersables

Si es alérgico a la hiedra (*Hedera helix L.*), a plantas de la familia de las Araliaceas o a alguno de los demás componentes de este medicamento (incluidos en la sección 6).

La administración de Tusheel películas bucodispersables en niños menores de 2 años de edad no está recomendada, ya que existe riesgo de que se agraven los síntomas respiratorios.

Advertencias y precauciones

NO ESTÁ RECOMENDADO SI:

- Usted está tomando un medicamento para ayudar a calmar la tos como codeína o dextrometorfano.
- Usted sufre gastritis (inflamación de la mucosa del estómago) o úlcera gástrica (úlcera de estómago).
- Usted tiene dificultad para respirar, tiene fiebre, secreciones o flemas purulentas.

Niños entre 2 y 4 años de edad

La tos persistente o recurrente en niños entre 2 y 4 años de edad requiere un diagnóstico médico antes de iniciar el tratamiento.

Uso en pacientes con la función renal y/o hepática disminuida

Si padece insuficiencia renal o insuficiencia hepática, no existen datos para la recomendación de dosis en estos pacientes.

Embarazo, lactancia y fertilidad

Si está embarazada o en periodo de lactancia, no se ha establecido la seguridad de uso de este medicamento durante el embarazo y la lactancia, por tanto no se recomienda su administración.

Conducción y uso de máquinas

No hay datos disponibles sobre el efecto en la capacidad de conducción o al manejo de maquinaria. Sin embargo, es poco probable que afecte su capacidad de conducción o al manejo de maquinaria.

3. Cómo tomar Tusheel películas bucodispersables

Sólo por vía oral.

Siga exactamente las instrucciones de administración del medicamento contenidas en este prospecto

La dosis recomendada es:

- Adultos, pacientes de edad avanzada, adolescentes y niños a partir de 6 años de edad: una película bucodispersable 3 veces al día.
- Niños entre 2 y 5 años de edad: una película bucodispersable 2 veces al día.

La administración de Tusheel películas bucodispersables en niños menores de 2 años de edad no está recomendada.

Forma de administración

- Saque la película bucodispersable de cada sobre individual sin dañarla de la siguiente manera: Abra el sobre por la parte no sellada del lado corto, separando ambas partes del sobre. Tire despacio de la película.
- No corte el sobre.
- Ponga la película de Tusheel películas bucodispersables sobre la lengua (asegúrese de que su boca está vacía y sus dedos secos).

En poco tiempo la película bucodispersable se debe desintegrar en su lengua y por tanto puede ser tragada con la saliva.

- Para la administración en los niños más pequeños la película bucodispersable puede ser doblada en un tamaño más pequeño antes de ponerla sobre la lengua.

Una vez abierto el sobre, la película bucodispersable debe ser utilizada inmediatamente.

Duración del tratamiento

Si los síntomas persisten más de una semana mientras toma este medicamento, consulte a su médico o farmacéutico.

Si toma más Tusheel películas bucodispersables del que debe

Dosis más altas que la recomendada pueden producir náuseas, vómitos, diarrea y agitación

Si olvidó tomar Tusheel películas bucodispersables

No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas. Continúe tomando la dosis recomendada en el momento habitual.

Si interrumpe el tratamiento con Tusheel películas bucodispersables

Puede dejar de tomar Tusheel películas bucodispersables en cualquier momento.

4. Posibles efectos adversos

Al igual que todos los medicamentos, este medicamento puede producir efectos adversos, aunque no todas las personas los sufran.

5. Conservación de Tusheel películas bucodispersables

Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.

No requiere condiciones especiales de conservación.

No utilice este medicamento después de la fecha de caducidad que aparece en el envase después de CAD. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.

Una vez abierto el sobre, el medicamento debe tomarse inmediatamente.

Los medicamentos no se deben tirar por los desagües ni a la basura. Deposite los envases y los medicamentos que no necesita en el punto SIGRE de la farmacia. En caso de duda pregunte a su farmacéutico cómo deshacerse de los envases y de los medicamentos que no necesita. De esta forma, ayudará a proteger el medio ambiente.

6. Contenido del envase e información adicional

Composición de Tusheel películas bucodispersables

- El principio activo es extracto (como extracto seco) de hoja de *Hedera helix* L., *folium* (hiedra) (4-8:1), disolvente de extracción: etanol 30% (m/m)
- 1 película bucodispersable contiene 16 mg de extracto seco de hoja de *Hedera helix* L. (hiedra)

- Los demás componentes son: Pullulan, glicerol, saborizante a zumo de frutas, sucralosa, carmelosa sódica, dióxido de titanio, clorofilina cuprosódica.

Aspecto del producto y contenido del envase

Tusheel películas bucodispersables son películas bucodispersables de color verde.

Tusheel películas bucodispersables se presenta en envases de 30 y 50 películas bucodispersables. Cada película bucodispersable se encuentra envasada individualmente en un sobre. Puede que solamente estén comercializados algunos tamaños de envases.

Yogi Tea – Equinacea

Infusión ayurvédica de equinacea, roibos y cardamomo protectora y fortalecedora del sistema inmunitario.

El uso tradicional de las infusiones terapéuticas sigue más vigente que nunca. Aliviar síntomas físicos o mentales es el principal objetivo. Ahora, con la llegada del frío y en el contexto en el que estamos, buscamos infusiones que puedan regular nuestra temperatura, aliviar los síntomas gripales, mejorar nuestro sistema inmune o una mejora del bienestar emocional y el descanso

Llega el invierno y con él, los protagonistas de la temporada: resfriados y gripes. Y qué mejor que una buena infusión, un té o una tisana para combatir los síntomas. Aunque sus propiedades son similares, no son lo mismo y no se preparan de la misma forma. Desde Herbes del Molí nos explican las principales diferencias entre ellas: “La infusión es una forma de preparar las plantas conseguida a partir de echar agua caliente, que no haya alcanzado la ebullición sobre hojas o flores. Después la dejamos reposar durante unos minutos para que los principios activos pasen al agua y filtramos”.

“Por otro lado, el té es el resultado de infusionar la planta del té en cualquiera de sus variantes, sola o acompañada de otras plantas o frutos. Y, por último, la tisana es la infusión de una mezcla de plantas normalmente con fines terapéuticos. En ocasiones y cuando la mezcla lleva raíces o tallos se prepararía por decocción”, afirman desde Herbes del Molí.

Con respecto a la demanda actual de estas infusiones, desde Herbes del Molí, afirman que ha aumentado porque en el contexto actual, en general la población ha ralentizado el ritmo de vida. “El consumidor está más preocupado por la salud y procura productos de calidad, saludables y sobre todo respetuosos con el medio. Las infusiones son una forma de tomar productos beneficiosos para la salud en estado puro”.

Plantas ayurvédicas, las antecesoras

El interés por la capacidad que tienen algunas infusiones para aliviar diferentes síntomas procede de la medicina tradicional india, la Ayurveda. Las plantas medicinales ayurvédicas y sus aplicaciones terapéuticas se han investigado en las últimas décadas para poder establecer un vínculo con la actualidad. Así que, las plantas medicinales ayurvédicas se podrían considerar las antecesoras de las infusiones terapéuticas.

El término Ayurveda significa “el conocimiento/la ciencia de la vida”, que está compuesto por dos palabras en Sánscrito, Ayu (vida) y Veda (conocimiento o ciencia/vida). Esta medicina lleva vigente en los países occidentales miles de años y su método ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un tipo de terapia completamente válida y efectiva de Medicina Tradicional, al mismo nivel que la Medicina Tradicional China.

La Ayurveda pone el foco en la causa de la enfermedad y ataca la raíz. En este sentido, una de las visiones que más han llamado la atención en la zona occidental es que la terapia se enfoca en el papel de la mente con respecto a las enfermedades físicas, siendo mente, cuerpo y espíritu tres factores que conforman un todo y que tienen relación directa con la causa de la enfermedad.

Top infusiones para el refuerzo del sistema inmune

Los resfriados y las gripes protagonizan los meses de frío. Además, la preocupación por mantener el sistema inmune fuerte ha crecido en los últimos meses. Existen varias infusiones que pueden ayudar a aliviar los síntomas causados por estas enfermedades.

- **Regaliz:** La infusión de regaliz es una de las más populares porque este palo dulce tiene muchas propiedades medicinales. Sirve para aliviar la tos y los síntomas de los resfriados por sus cualidades antivirales y antiespasmódicas. Además, tiene un compuesto llamado glicirricina que tiene una estructura parecida a los corticoides. Por otro lado, el regaliz tiene vitaminas de los grupos A, B, C y E, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y hierro.
- **Eucalipto:** Uno de los síntomas que tenemos cuando nos resfriamos es el taponamiento de las vías respiratorias que nos impide descansar. Para este malestar, el eucalipto es el remedio adecuado ya que tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes. Las infusiones que contienen eucalipto pueden, según explican desde Physalis, “aliviar los síntomas de las dolencias de invierno, asegurando una respiración más libre y suavizando la garganta”.
- **Canela:** Una de las propiedades más potentes de la canela es su acción antiinflamatoria. De hecho, en el año 2015, un grupo de investigadores llegó a la conclusión de que la canela de Sri Lanka es uno de los antiinflamatorios más potentes del mundo. Por otro lado, posee efectos antifúngicos y antibacterianos, por lo que es buena aliada contra los resfriados.
- **Saúco:** La infusión de saúco se utiliza para combatir la fiebre y aliviar la tos y otros síntomas de enfermedades respiratorias como bronquitis y resfriado. Además, si se hace gárgaras, alivia el dolor de garganta. De hecho, investigadores australianos confirmaron en un estudio que la suplementación con baya del saúco reduce la duración del resfriado y sus síntomas.
- **Malva.** La malva es otro aliado para este invierno. Se utiliza para los resfriados en los que hay mucha congestión y tos, y en otras patologías como faringitis, laringitis y bronquitis. Uno de sus beneficios es que calma la irritación de las mucosas.

- **Jengibre:** Los componentes del jengibre tienen una poderosa acción antiinflamatoria como los gingeroles, la curcumina o la capsaicina. Estos beneficios nos recuerdan a la cúrcuma, que contribuye a la reducción de la liberación de los mediadores inflamatorios.
- **Tomillo:** Si buscamos un remedio para el refuerzo del sistema inmune, es este. Uno de sus componentes es el timol que tiene una acción fungicida. Pero el tomillo tiene muchas más propiedades, por ejemplo, ayuda a expulsar el exceso de mocos y flemas, y también combate bacterias y virus, además de su acción inflamatoria.
- **Equinácea:** Uno de los puntos fuertes de la equinácea es que ayuda a acortar las gripes y resfriados y alivia la sintomatología. De hecho, autoridades sanitarias europeas como la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) avalan este uso. Desde Physalis explican que la equinácea “apoya nuestra resistencia natural y contribuyen a la protección natural”. En la medicina ayurvédica encontramos la andrographis, que posee las mismas propiedades para estimular las defensas que la equinácea.
- **Infusiones de anís, clavo, manzanilla o poleo menta:** Probablemente estas infusiones son de las más conocidas a nivel popular. Tienen propiedades calmantes y además actúan contra la congestión. En el caso de la manzanilla, calma los problemas digestivos que se puedan derivar de los resfriados. Por supuesto, si añadimos a las infusiones miel o limón, los beneficios se duplican, señalan los expertos.
- **Plantas medicinales febrífugas:** Para la fiebre existen una multitud de plantas que tienen propiedades febrífugas como la ulmaria, el sauce blanco, cardo santo, eupatoria o el tilo, entre otras.

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Angineel comprimidos limón: que ayudan a calmar la tos, aliviar la sensación de ardor y, además, promueve la eliminación del exceso de secreciones. Está indicado en adultos y niños a partir de 6 años de edad.

Los comprimidos de Angineel Limón se disuelven lentamente en la boca y, gracias a sus ingredientes naturales, consiguen suavizar y calmar la irritación de garganta.

Ingredientes de Angineel Limón:

- **Plantago:** Propiedades calmantes
- **Regaliz:** Ayuda a disminuir los síntomas de inflamación
- **Malva y Viola:** Ayudan a disminuir los síntomas de infección
- **Goma Karaya:** Forma una película protectora en la mucosa orofaríngea

Además, contiene miel, lo que le confiere un sabor agradable.

IMMUNILFLOR URTO (30 NATURCAPS)

Immunilflor Urto, reúne las propiedades de la Equinácea purpúrea y Equinácea angustifolia, Uña de gato, Zinc, Vitamina C, 4 cepas de fermentos lácticos tinalizados y añade vitamina D3 (colecalfiferol).

LA VITAMINA D y C CONTRIBUYEN AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA INMUNITARIO.

PRESENTACIÓN

Caja de 30 naturcaps de 500mg, en blíster.

MODO DE USO

Se aconseja tomar una cápsula al día (niños a partir de 10 años).

COMPONENTES

EQUINÁCEA PURPÚREA, planta extr. seco tit. 4% polifenoles / UÑA DE GATO, corteza extr. seco tit. 3% alcaloides / EQUINÁCEA PURPÚREA, planta extr. seco tit. 2% ácido chicórico / EQUINÁCEA ANGUSTIFOLIA, raíz, extr. seco tit. 4% equinacósidos / VITAMINA C / VITAMINA D3 (colecalfiferol) / ZINC, óxido / FERMENTOS LÁCTICOS, tinalizados (L. Casei, L. Acidophilus, L. Plantarum S. Thermophilus)

NO CONTIENE

Gluten, colorante artificial, aroma artificial, OGM.

ADVERTENCIAS

Mantener fuera del alcance de los niños. / No superar la dosis diaria recomendada. / El producto no debe considerarse como sustituto de una dieta variada. / Para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia consultar al Profesional de la Salud. / Conservar el producto en un lugar fresco y seco, apartado de fuentes de calor. / Se aconseja no utilizarlo más de 8 semanas seguidas. / En caso de estar en tratamiento con anticoagulantes orales consultar al profesional de la salud. / En caso de estar ya en tratamiento con Vitamina D recomendar Immunilflor cápsulas. / El producto contiene soja y derivados lácteos. / No aconsejado en enfermedades autoinmunes, hipercalcemia, hiperparatiroidismo, sarcoidosis ni litiasis renal cálcica.

El Aceite de Ravintsara (*Cinnamomum Camphora*) se le conoce como el “aceite que todo lo cura”, es por eso que muchas familias lo incluyen en su botiquín y lo utilizan para prevenir y tratar muchas afecciones.

El Ravintsara es el árbol antiviral por excelencia. Proviene de Madagascar y crece silvestre en los bosques tropicales húmedos. Puede llegar a medir 15 metros. Su floración se produce en los meses de noviembre a enero. El ravintsara (*Cinnamomum camphora* quimiotipo cineol). Su nombre proviene del idioma malgache: «*Ravina*», hoja o árbol y «*tsara*», buena, etimología que nos da una idea acerca de sus propiedades curativas. El aceite esencial de Ravintsara contiene mayoritariamente 1,8-cineol y alfa-

terpineno, lo cual le confiere propiedades antivirales (Jassim y Naji, 2003), antioxidantes (Wang, Wei y Liu, 2004) e incluso antiinflamatorias (Lee, Hyun y Kim, 2006) y estimulantes inmunitarias. Es por ello que se encuentra en la vanguardia de la medicina natural por su empleo en la lucha frente a infecciones virales.

El aceite se obtiene de la destilación de las hojas, tiene un aroma parecido al eucalipto, pero no es especialmente fuerte.

Contiene grandes propiedades antivirales, antioxidantes, antiinflamatorias y estimulantes inmunitarias por lo que es muy utilizado para prevenir y tratar gripes, bronquitis, sinusitis y afecciones respiratorias causadas por problemas virales.

Ayuda a descongestionar las vías respiratorias, a subir las defensas, alivia la tensión muscular y combate el dolor asociado.

Su uso como aceite de masaje, ayuda a relajar la musculatura y favorece el drenaje linfático.

Además, tiene propiedades energizantes, con lo que es un perfecto aliado para combatir el cansancio, la fatiga y el estrés.

No produce reacción cuando lo aplicas directamente sobre la piel así que es un aceite que se puede utilizar vía tópica, en difusión atmosférica y vía oral cuando tengamos una patología instaurada.

Al tener efectos antibacterianos, se puede utilizar para los herpes

Es uno de los aceites esenciales con más poder antivírico. De hecho, es el antiviral de referencia-

¿Qué quiere decir aceite esencial Quimiotipado? Se simplifica con las siglas AEQT

Calidad **quimiotipada**: Cuando un **aceite esencial es** 100% puro y 100% natural ha sido obtenido a partir de una destilación íntegra de plantas botánicamente identificadas y recolectadas en el momento adecuado.

Consejos

"Fórmula para aumentar las defensas naturales en invierno:

En un frasco de 10 ml poner 150 gotas AEQT Ravintsara + 70 gotas AEQT Eucalipto radiata + 25 gotas AEQT Laurel + 35 gotas AEQT Niaulí.

En masaje: Masajear con 3 gotas de la preparación anterior junto con unas gotas de aceite vegetal el tórax y la parte alta de la espalda 3 veces al día. Esta fórmula no está indicada durante el embarazo, la lactancia ni en menores de 5 años. "

Vía oral: 2 gotas de este aceite esencial en sinergia con niauli o eucalipto radiata, mezcladas con miel, aceite de oliva o azúcar de caña debajo de la lengua, para tomar 3 veces al día ante cualquier infección viral o estado nervioso.

Vía oral: tomar 2 gotas de aceite esencial de ravintsara bio (sin sinergia) 3 veces al día, mezcladas con miel, azúcar de caña o sobre un comprimido neutro, para los estados gripales

Es mejor prevenir que curar, por eso PARA NIÑOS te recomiendo aplicar en fricción 2 gotas de Ravintsara (Cinnamomum camphora qt cineol) diluidas en 2 gotas de aceite vegetal de almendra dulce sobre la planta de cada pie de los niños (a partir de un año de edad) por la mañana antes de dejarle en la guardería o colegio,

Cápsulas de vitamina C y zinc

La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de éste.

El zinc es otro de nuestros aliados para mantener nuestro sistema inmunitario en forma. **es un mineral esencial para la regeneración de los tejidos celulares** y para la síntesis del ADN, por lo que su aporte adecuado es importante para garantizar el **crecimiento y desarrollo correcto en la infancia (y durante el embarazo)**, así como para sustituir las células viejas por otras.

La vitamina C es una vitamina soluble en agua que apoya el crecimiento y el desarrollo normal, y ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Debido a que tu cuerpo no produce ni almacena vitamina C, es importante incluir la vitamina C en tu dieta. Para la mayoría de las personas, una naranja o una taza de fresas, pimienta roja picada o brócoli proporciona suficiente cantidad de vitamina C para el día.

Para los adultos, la cantidad diaria recomendada de vitamina C es de 65 a 90 miligramos (mg) al día, y el límite superior es de 2000 mg al día. Aunque es poco probable que un exceso de vitamina C en la dieta sea perjudicial, las megadosis de los suplementos de vitamina C pueden causar lo siguiente:

- Diarrea
- Náuseas
- Vómitos
- Acidez estomacal
- Cólicos abdominales
- Dolor de cabeza

- Insomnio

Recuerda, para la mayoría de las personas, una dieta saludable proporciona una cantidad adecuada de vitamina C.

El contenido de esta caja se puede complementar con Sprays purificadores de ambientes

Aromaforce Spray Purificador de Pranarom aporta un ambiente sano gracias a sus propiedades antivirales, antibacterianas y antisépticas, de manera que las partículas quedan suspendidas en la atmósfera para una mayor eficacia.

Características:

- Elimina el virus de la gripe A H1N1 en 30 segundos, bacterias (*Streptococcus pyogenes*) en 5 minutos y hongos (*Aspergillus niger*) en 15 min.
- Refresca la atmósfera (malos olores de cigarrillos, cocina...)
- Permite respirar un aire interior purificado.
- Limita las fuentes de alergia.

Composición: Aceites esenciales 100% ecológicos (Naranja dulce*, Palo de Ho*, Niaulí*, Eucalipto*, Ravintsara*, Mandravasarotra y Siempre viva amarilla*, Geranio de Egipto*, Ylang ylang*, Eucalipto azul*, Citronela de Madagascar*, Clavo de especias*, Katrafay*, Pachuli*, Jengibre*, Helicriso de Madagascar*, Ravensare*)

Modo de uso:

Preparado en aerosol listo para utilizar.

Utilización diaria en función de las necesidades (especialmente idóneo en época de infecciones, en casa, en el coche, en la oficina, etc.)

Usar presionando 5 segundos y moviéndose por la habitación, 2 – 3 veces al día, para desinfectar 20 m².

Recomendaciones:

No pulverizar en presencia de bebés menores de 1 año y de embarazadas, importante que estos no entren en la estancia hasta pasados 30 minutos del uso del spray.

No pulverizar cerca de la cría de animales de sangre fría.

Ravintsara - Árbol del té - Aire sano

"Este spray purificador AROMAFORCE proporciona un ambiente sano gracias a los aceites esenciales seleccionados rigurosamente. A base de ingredientes 100% de origen natural.

Fórmula eficaz que ayuda a:

- Purificar el ambiente
- Respirar un aire sano"

Fuentes:

Guías aromaterapias científicas de Pranarom

https://www.elfarmaceutico.es/tendencias/te-interesa/gripe-y-resfriado-dos-patologias-invernales-con-alta-incidencia_108766_102.html

<https://miherbolario.com/articulos/plantas-que-curan/1019/infusiones-terapeuticas-para-este-invierno>