



Calmando la Inflamación

Maneras naturales de apagar el fuego

¿Qué es una inflamación?

El origen del término - inflamación - es de latín, *inflammatio*, que significa encender fuego. Esto se debe a que la inflamación genera un calor en el tejido afectado, y a veces incluso en todo el cuerpo (fiebre).

Una inflamación es una reacción natural del sistema inmunitario ante una lesión o infección provocada por un virus, bacterias, parásitos u hongos. No siempre es fácil identificar el origen y la causa inicial de la inflamación.

Cada órgano o tejido, sea interno o externo, se puede inflamar.

La inflamación interna normalmente está provocada por un agente externo como por ejemplo una bacteria, pero también puede llegar a inflamarse por algunos desórdenes como por ejemplo- alergias, artritis (u otras enfermedades del sistema inmunitario), úlceras etc.

La inflamación externa es normalmente una consecuencia de un golpe traumático, pero también puede originar o agravarse por alegrías e infecciones.

La inflamación está caratizada por varios signos y síntomas principales:

- Calor
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Disfunción parcial o completa del tejido afectado
- Dolor

Se distingue entre dos tipos principales de inflamación según su duración:

- *Inflamación aguda* (infección si es por una bacteria), es de corta duración con los clásicos signos y síntomas de inflamación cuya actividad es esencial para proteger al organismo ante un agente externo, o si es por una lesión traumática - para que el afectado inmovilice la zona lesionada y por lo tanto dé tiempo al cuerpo a recuperarse.
- *Inflamación crónica*, se refiere a una situación en la que el cuerpo no puede superar la causa principal de la inflamación. En este caso la inflamación sigue existiendo mucho

Or Haleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645786388

tiempo en "fuego lento", y de hecho su existencia se convierte en una carga para el cuerpo e incluso puede dañar el tejido afectado.

Después, también hay otros tipos de inflamación, según sus signos y síntomas, dependiendo por ejemplo si hay pus, moco o sangre. Temas que no tocaremos en este artículo.

¿Cómo se puede calmar la inflamación?

1. Primero, tienes que ir a un médico o fisioterapeuta (si se trata de una inflamación del aparato locomotor, como la tendinitis o la bursitis) para que te diagnostique y confirme que realmente tienes una inflamación.

A menudo, en el lenguaje popular se refiere, erróneamente, al dolor y al enrojecimiento (especialmente en los ojos y la piel) como "inflamación", aunque en muchos casos, no se trata de una inflamación, es decir - no es una respuesta del sistema inmunológico, sino es el resultado de cualquier roce o la irritación.

A veces también se refiere a un músculo contracturado, "inflamado", pero tampoco esto es cierto. Un músculo contracturado y corto, no significa inflamado, y por lo tanto el tratamiento que se requiere para tratarlo, sería diferente de lo que se expondrá en este apartado.

2. Si es realmente una inflamación, sigue los consejos de tu médico.
3. Descansa mucho, intenta incluso dormir más que lo habitual. El cuerpo necesita mucha energía en combatir el origen que causó la inflamación.
4. La manera tradicional en tratar inflamación es elevar la parte afectada y aplicar calor y/o hielo alternadamente para conseguir mayor circulación sanguínea que aparte de alimentar las células y sacar las toxinas de la zona afectada, también trae diversas clases de glóbulos blancos que ayudan a curar el organismo.
5. La arcilla es un antiinflamatorio muy útil, especialmente cuando está acompañada con un hinchazón y edemas. Aunque hayan cuatro tipos de arcilla (la verde, blanca, rosa y roja), la verde y la roja son las más recomendadas para tratar una inflamación.
La arcilla roja debe su color a su gran contenido de hierro y aluminio, lo que le otorga propiedades astringentes, antiinflamatorias y descongestivas (por esto que es también muy recomendada para pieles sensibles y delicadas con problemas de dermatitis).
La arcilla verde, que es muy rica en oligoelementos, debe su color es a los óxidos de hierro ferroso y de magnesio. La arcilla verde también se puede utilizar para tratar lesiones, golpes, dolencias e inflamaciones.
¡Ojo!, nunca utilices elementos de metal para formar la pasta o la arcilla perderá sus propiedades.
6. Bebe mucha agua e infusiones como por ejemplo: harpagofito, uña de gato, cola de caballo, acedera, albahaca y manzanilla (excelente para úlceras, gastritis y alteraciones en el aparato digestivo en general).

Or Haleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645786388

Si tienes una inflamación interna y aguda, por ejemplo como la gastritis vírica, puedes ayunar por un día y sólo beber mucho líquido.

7. Los aceites esenciales son sustancias complejas y potentemente terapéuticas. De hecho, son líquidos aromáticos procedentes de arbustos, flores, árboles, raíces, matorrales y semillas. Los componentes que hay en estos aceites, son las sustancias que las plantas se protegen de los insectos, las condiciones ambientales rigurosas y las enfermedades. También son cruciales para el crecimiento, la vida, la evolución y la adaptación al entorno de las plantas. Yo personalmente, después, de una larga búsqueda y experiencia, recomiendo los supremos aceites esenciales de la casa de *Young Living* que desafortunadamente no se vende en España, contáctate conmigo para que te explique cómo conseguirlos.
Para una inflamación interna, por ejemplo - gastritis vírica, amigdalitis, intoxicación alimentaria, recomiendo: menta, tomillo, limón y thieves (el último mencionado, es excelente, prácticamente mágico, para afectación por bacterias).
Se los pueden diluir en agua o infusión y beber (no más que una o dos gotas por bebida) y no más que tres veces al día.
Por inflamación en el aparato locomotor, por ejemplo - tendinitis, bursitis, sinovitis, recomiendo:
Balsam Fir, lemosgrass, menta, Deep Relief Roll-on (que también es excelente para contracciones y espasmos musculares)
Puedes diluir y masajear la zona afectada.
8. Schussler bioquímicos sales mineral son medicamentos basados en los compuestos inorgánicos que están presentes en las células del organismo humano.
Cuando la inflamación está en su primera fase – Ferrum fosfato número 4 y Sodio Fosfato número 10
Cuando la inflamación es crónica – Calcio Sulfate número 3, Potasio Sulfate número 7
Cuando hay un hinchazón que acompaña la inflamación – Potasio Cloruro número 5
Cuando hay fiebre mayor que 38.5°C que acompaña la inflamación – Potasio Fosfato número 6
9. Vitamina C – esencial en reducir una inflamación.
10. El complejo vitamina B, especialmente B12, es necesario para reparar el tejido dañado.
11. Capsulas de Carotenoide – fortalece el sistema inmunitario.
12. Ácido graso esencial: aceite de linaza (lino) y aceites de pescados como por ejemplo Omega 3, 6, 9 – reducen la inflamación.
13. Extracto de semillas de pomelo – un antioxidante potente.
14. Ajo – dobla o tripla la cantidad de lo que comes diariamente para que tenga un efecto sobre tu organismo, tiene propiedades antiinflamatorios naturales (excelente para combatir bacterias).

Or Haleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645786388

15. Zumo de Aloe vera – ayuda a reducir la inflamación

16. Alfalfa – un fuente de minerales y clorofila II, que aparte que nutre y fortalece los sistemas circulatorios e intestinal, disminuye de forma significativa el colesterol, también tiene una acción antioxidante.

Ojo, la alfalfa, debido a sus propiedades depurativas y alto contenido de manganeso, puede ocasionar un descenso de los glucósidos en la sangre, por lo cual no se recomienda el consumo en exceso de esta planta en aquellas personas que presenten *hipoglicemia*.

Tampoco se recomienda incluirla en la dieta de niños menores de 5 años, debido a que es poco atacada dentro del sistema digestivo, por lo que acelera la evacuación intestinal.

17. Cápsulas de Boswellia y de cúrcuma – ayudan a reducir una inflamación

Espero que este pequeño artículo te haya servido en elegir algunas recomendaciones y ponerlas en práctica para que puedas apoyar tu cuerpo en reequilibrarse y volver a la salud óptima.