

Problemas Respiratórios

Essas mudanças bruscas de temperatura, somadas ao ar seco, aos altos índices de poluição e a fumaça do cigarro são cruéis para aqueles que sofrem com problemas respiratórios.

Os sinais de alergia se confundem com sintomas de uma gripe ou resfriado: espirros frequentes, nariz entupido e coriza são os primeiros a aparecerem, mas podem-se observar ainda sintomas como coceira nos olhos (ou até mesmo conjuntivite) e deficiência no funcionamento dos pulmões (asma brônquica).

Para uma respiração correta todo o sistema respiratório tem de estar livre e aberto, desde o nariz e seios nasais até os alvéolos dos pulmões. As infecções virais, reações alérgicas, sinusite entre outras doenças respiratórias normalmente causam restrições da passagem do ar devido as inflamações nos tecidos, e ao aumento das secreções que se acumulam nas cavidades nasais e pulmões.

Na Medicina tradicional chinesa a rinite crônica vem de uma deficiência na energia do pulmão e das defesas orgânicas. Já a Terapia Ortomolecular age nutrindo as células do nosso corpo, promovendo assim um estímulo às nossas defesas naturais.

Pessoas que sofrem de problemas respiratórios podem estar com carência de minerais tais como o cobre e o zinco. O cobre é um oligoelemento essencial para as funções respiratórias: ele é anti-inflamatório, anti-infeccioso e atua sobre a mucosa, fluidificando as secreções e facilitando a eliminação do muco; o cobre e o ferro são necessários para a síntese da hemoglobina nos glóbulos vermelhos.

Boas fontes de cobre – cereais integrais, marisco, abacate, ostras.

Uma dica importante é evitar qualquer tipo de refrigerante, já que o gás presente no produto impede a absorção do cobre no organismo.

A bronquite é uma inflamação da mucosa das principais vias aéreas dos pulmões. Os sintomas são tosse com expectoração, falta de ar e dor no peito. Ela pode ser desencadeada pela alergia causada pela poluição excessiva, fumaça de cigarro, poeira, entre outros fatores. O Zinco nesse caso seria extremamente importante, já que além de ser um poderoso antioxidante ele protege o sistema imunológico.

Fontes de zinco – levedura de cerveja, cogumelos, farelos.

No caso da asma, onde os brônquios ficam parcialmente obstruídos tornando a respiração muito difícil, acredita-se que algumas de suas causas nutricionais sejam alergias, intolerâncias alimentares ou ainda carência de magnésio e selênio. O magnésio dilata os brônquios evitando os espasmos, e o selênio é um antioxidante que ajuda a prevenir os ataques de asma. Ainda, é importante consumir muitas frutas e folhas verdes, já que esses alimentos contêm fibras, que desintoxicam o organismo da poluição. Beber muita água é essencial, principalmente para os fumantes, pois ela limpa o organismo, eliminando toxinas pela urina.

Adriana Splendore