

QUÍMICO FARMACÉUTICO DE LA UDEC EXPLICA LA INGESTA DE SUPLEMENTOS NATURALES

La oferta penquista de medicina no tradicional para aliviar los resfríos

Plantas como Quillay o Quintral de Maqui funcionan como ayuda para aminorar los malestares del catarro y las molestias respiratorias, entre otros, según farmacias naturistas de Concepción.

Catalina Ulloa
 contacto@diarioconcepcion.cl

En Concepción, entre sus numerosas galerías y calles repletas de comercio, existen varias farmacias naturistas que, entre sus escaparates surtidos de coloridos frascos, se pueden encontrar excelentes alternativas para prevenir y aliviar los tan molestos resfriados.

En calle Portales en pleno centro de la ciudad, entre restaurantes y el cotidiano ruido de la ciudad, se encuentra, desde hace 21 años, la Farmacia Mapuche Longkolawen, un pequeño, pero surtido local que ofrece todo tipo de remedios naturales, elaborados con hierbas ancestrales, destinados para aliviar todo tipo de dolencias.

Detrás de su mostrador, Leonardo Sandoval, auxiliar de Farmacia Mapuche Longkolawen, aconsejó que, lo primero que se debe hacer antes de consumir cualquier medicina para prevenir un resfriado, es tomar las medidas de higiene básicas. "Lo primordial es que la persona se alimente bien y que coma de todo. Además, debe lavarse las manos frecuentemente y, en caso de asistir a un lugar que pudiese tener virus, usar la mascarilla".

En vista de ello, el auxiliar aseguró que, para prevenir los tan desagradables catarros, un refuerzo natural extra es magnífico para fortalecer el sistema inmunológico y que, según aclaró, en Longkolawen toda medicina que se vende en dicha farmacia se fabrica en base a hierbas procesadas por machis. "Lo más potente que tenemos para ofrecer es el quintral de maqui. También contamos con gotas de planta de drosera que es un antibiótico natural, que sube las defensas y también es antiviral". Para combatir las molestias durante y después del resfriado, Sandoval recomendó el uso de diversas gotas fabricadas en base a plantas con recetas mapuche. "El quillay es un excelente remedio para combatir los síntomas a nivel bronquial, para la tos, ayuda a expectorar y desinflamar la garganta. A su vez, la lobelia contribuye con la dilatación de los bronquios y a calmar la alergia de las vías respiratorias". Los precios de estas medicinas naturistas de Farmacia Longkolawen oscilan en



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

entre \$3500 y \$4500.

Otro caso es el Espacio de Salud Antumalen, una atractiva farmacia natural ubicada en Galería Italia, en pleno corazón del centro penquista. Sus luminosos y surtidos mostradores entregan a los usuarios una amplia variedad de remedios y suplementos naturales. Carolina Lozano, vendedora del local, destacó la importancia de las hierbas para combatir las dolencias provocadas por el resfriado. "En esta farmacia lo más vendido son los medicamentos en base a echinacea, una planta eficaz para las vías respiratorias, ya las que las suaviza, aliviando la garganta, la faringe y las cuerdas vocales. Además, sube las defensas bajando la probabilidad de adquirir un catarro".

Un constipado se puede adquirir en cualquier momento, desde los primeros años y hasta la tercera edad. Es por ello que Lozano sugirió el uso de complementos que refuercen las defensas desde la infancia. "Para los niños pequeños, lo más acertado es que tomen aceite de bacalao que tiene

un alto contenido de omega 3, ya que este compuesto es un buen aliado para el sistema inmunitario. Para ellos y el resto de las edades, también es muy recomendable consumir multivitamínicos basados en hierro, zinc y magnesio".

Pero, por muy naturistas que sean, tanto Carolina Lozano como Leonardo Sandoval sugirieron que las mujeres que se encuentran en periodo de gestación o de lactancia, deben consultar previamente a un médico antes de tomar algún remedio natural o químico.

Visión de especialista Udec

"La gente abusa del paracetamol", manifestó Felipe Ferrer Gübelin, químico farmacéutico titulado de la Universidad de Concepción, quien aseguró que, en busca de encontrar una solución inmediata, las personas suelen mezclar medicamentos sin leer sus componentes. "Para aliviarse rápidamente, la gente compra todo tipo de antigripales como, por ejemplo, Trioval o Tapsin, tanto en cápsulas

como en sobres y los combinan, sin darse cuenta de que todos llevan paracetamol como compuesto principal". Según el farmacéutico, una dosis correcta de este medicamento sí ayuda a aliviar algunas dolencias propias de los resfriados, pero, si se traspasan los límites recomendados, se podría provocar daños severos a la salud. "La cantidad máxima recomendada para un adulto son cuatro gramos de paracetamol, si se sobrepasa se vuelve tóxico y puede perjudicar irreversiblemente el hígado".

Para evitar un resfriado común, Felipe Ferrer, sugirió la ingesta de suplementos naturales para fortalecer las defensas propias del cuerpo humano, además de procurar una alimentación balanceada. "Como prevención lo más útil son los refuerzos de vitamina C y de zinc para ayudar al sistema inmunológico. También se debe complementar con una dieta saludable en donde se incluyan frutas ricas en vitamina C, tales como naranjas y kiwis, además del consumo regular de leguminosas que tienen un alto

contenido de zinc".

Para aprovechar las bondades de la naturaleza sin necesidad de recurrir a químicos, el profesional recomendó el consumo de jarabes, aguas de hierbas y caramelos de propóleo que, además de ayudar con el alivio de las dolencias del resfriado, tienen un sabor agradable. "Para aminorar los síntomas del resfriado, sobre todo en el ámbito respiratorio y molestias por flemas, la persona puede recurrir al propóleo y a las flores pectorales: también a jarabes de tomillo, de palto y hiedra hélix". En el caso del tomillo, que es expectorante y que ayuda con la congestión nasal, su elaboración casera, según lo indicó Felipe Ferrer, es tan efectiva como el jarabe. "Su preparación es bastante sencilla. Se debe añadir una cucharada pequeña en una taza de agua hirviendo, se deja reposar 10 minutos aproximadamente y luego se bebe como infusión de dos a tres veces por día".

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl