

## El té que ayuda a limpiar los pulmones y expulsar las flemas de manera natural

*Las bebidas naturales muchas veces ayudan a llevar una vida más saludable.*



*El té de eucalipto es uno de los más recomendados para cuidar los pulmones*

Los pulmones tienen dos funciones principales: una es obtener el oxígeno del aire que va hacia el cuerpo y otra es eliminar el dióxido de carbono, de acuerdo con Medline Plus, web de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

No obstante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pulmones son el órgano más vulnerable a la infección y a las lesiones del ambiente externo, debido a la exposición constante a partículas, productos químicos y organismos infecciosos en el aire.

La OMS indicó que las enfermedades respiratorias

constituyen cinco de las 30 causas más comunes de muerte y la biblioteca señaló que algunas enfermedades respiratorias son: asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), infecciones como gripe, neumonía y tuberculosis, cáncer de pulmón y muchos otros problemas respiratorios.

En el conocimiento ancestral existen algunas plantas ideales para calmar la tos que se genera por la presencia de la flema, así como para limpiar los pulmones, que pueden estar cargados de esta o de infecciones.

Una de las más conocidas es el eucalipto, la cual

ha sido usada como base incluso para fármacos químicamente procesados. Es una fuente rica de magnesio, cobre, fósforo, calcio, azufre y sodio. Además, cuenta con un alto contenido en vitaminas A, C, D y en especial las del grupo B, entre esas la tiamina, riboflavina y niacina.

Todos los componentes mencionados anteriormente le permiten ser un agente potente en contra de los ataques al sistema inmunológico. Por eso, hay varias maneras de preparar el eucalipto y aprovechar sus bondades en beneficio de la respiración, entre las que destaca el té o infusión.

Para prepararla es necesario tener una cucharada de hojas picadas de eucalipto y 150 mililitros de agua. Se hervirá el agua en una olla. Al retirarla del fuego, añadirá las hojas picadas, tapaná y dejará reposar durante cinco minutos. Luego de lo anterior, debe colar y puede beber el resultado entre dos a tres veces por día.

Dicha solución suele ser utilizada en forma de inhalación, a la cual se le puede agregar gel mentolado para concentrar más el olor y que entre con más fuerza en las fosas nasales. Otros optan por usarlo también como enjuague bucal.

### ÉNTRALE A BAJAR TU PRESIÓN™



Chequéala todos los días. Monitoréate ya.



Visita: [BajaTuPresion.org](http://BajaTuPresion.org) o escanea código para ver más.



En colaboración con HHS Office of Minority Health y Health Resources and Services Administration bajo acuerdos cooperativos CPIMP211227 y CPIMP211228.

## EXPLORE LOS CLASIFICADOS

[WWW.ELLATINODIGITAL.COM](http://WWW.ELLATINODIGITAL.COM)

### RENTAS-EMPLEOS VENTAS-AMISTAD

(ACTUALIZADOS 24/7)

PARA PAUTAR SU CLASIFICADO  
LLAME AL 561-310-5333