



# GUÍA DE SALUD Y BOTIQUÍN NATURAL

DEL MÉTODO  
KATIA DOLLE ®



# ÍNDICE:

<b>CÓMO AFRONTAR LOS PEQUEÑOS TRASTORNOS DE SALUD</b>	<b>4</b>
<b>SUSTITUCIÓN DE SUPLEMENTOS</b>	<b>5</b>
<b>MEDICAMENTOS FARMACOLÓGICOS</b>	<b>6</b>
<b>EXPERIENCIA DE TOMA DE ANTIBIÓTICOS</b>	<b>9</b>
<b>GUÍA SOBRE SUPLEMENTACIÓN</b>	<b>11</b>
<b>QUÉ HACER SI TU HIJO NO TRAGA CÁPSULAS</b>	<b>12</b>
<b>TRUCOS Y CONSEJOS PARA DAR LOS SUPLEMENTOS</b>	<b>13</b>
<b>QUÉ HACER SI ALGÚN SUPLEMENTO LE SIENTA MAL</b>	<b>15</b>
<b>QUÉ HAGO SI SE LE TIÑEN LOS DIENTES</b>	<b>16</b>
<b>QUÉ HACER SI TOMA ANTIHISTAMÍNICOS</b>	<b>16</b>
<b>QUÉ HAHO SI ALGÚN SUPLEMENTO ESTA FUERA DE STOCK</b>	<b>16</b>
<b>QUÉ HAGO SI ALGÚN SUPLEMENTO SE ESTROPEA</b>	<b>17</b>
<b>SEGURIDAD Y DOSIFICACIÓN</b>	<b>17</b>
<b>POLÍTICA DEL ESTADO DE CALIFORNIA</b>	<b>18</b>
<b>TRASTORNOS DE SALUD MENORES</b>	<b>19</b>
<b><u>INFLAMACIONES MÁS COMUNES</u></b>	<b>20</b>
<b>OTITIS</b>	<b>20</b>
<b>AMIGDALITIS</b>	<b>25</b>
<b>BRONQUITIS/TOS</b>	<b>28</b>
<b>SINUSITIS</b>	<b>31</b>
<b>GASTRITIS</b>	<b>35</b>
<b>GASTROENTERITIS/DIARREA</b>	<b>36</b>
<b>ESTREÑIMIENTO</b>	<b>38</b>

<b>NÁUSEAS/VÓMITOS</b>	<b>39</b>
<b><u>OTROS TRASTORNOS FRECUENTES</u></b>	<b>43</b>
<b>TOS SECA</b>	<b>43</b>
<b>GRIPE</b>	<b>44</b>
<b>ALERGIAS</b>	<b>45</b>
<b>GOLPES/CHICHONES/MORATONES</b>	<b>48</b>
<b>IRRITACIONES DE LA PIEL/ECCEMAS</b>	<b>50</b>
<b>PROBLEMAS OCULARES</b>	<b>50</b>
<b>TRASTORNOS DEL SUEÑO</b>	<b>51</b>
<b>ACNÉ</b>	<b>53</b>
<b>HERPES LABIAL</b>	<b>55</b>
<b>PIOJOS</b>	<b>56</b>
<b>MOSQUITOS</b>	<b>57</b>
<b>PICADURA DE ABEJA</b>	<b>58</b>
<b>IMPÉTIGO</b>	<b>59</b>
<b>FORÚNCULOS</b>	<b>60</b>
<b>CAÍDA DE CABELLO</b>	<b>61</b>
<b>INFECCIÓN DE ORINA</b>	<b>62</b>
<b>AFTAS</b>	<b>64</b>
<b>BOQUERAS</b>	<b>64</b>
<b>MUGUET</b>	<b>65</b>
<b>ECCEMA SECO</b>	<b>65</b>
<b>ECCEMA HUMEDO</b>	<b>66</b>
<b>CORONAVIRUS</b>	<b>66</b>
<b>SALUD BUCODENTAL</b>	<b>68</b>
<b>PALMAS PIES Y MANOS AMARILLENOS</b>	<b>69</b>

## **¿COMO AFRONTAR LOS PEQUEÑOS TRANSTORNOS DE SALUD?**

Los niños con TEA y TGD tienen una salud delicada, y a menudo enferman con gripa, infecciones o trastornos intestinales y digestivos. Se debe a que tienen problemas inmunitarios. A lo largo del programa irán mejorando de su salud en general, y dejarán de ser tan enfermizos, ojerosos y se sentirán mucho más vitales y vigorosos. Dejarán de tener problemas de estreñimiento crónico o diarreas, desnutrición, agitación, falta de fuerza, etc. Sin embargo, como todo niño, en algún momento tendrán algún problema de salud menor. Para que el programa sea un éxito, es muy importante que los padres aprendan a tratar todas estas enfermedades comunes de niños y adultos, de forma natural, pues los niños con TEA/TGD, no toleran tóxicos ni antibióticos o medicaciones farmacológicas con colorantes o azúcares. Es de vital importancia, para no estropear el trabajo que vamos a hacer para recomponer su salud, que los padres preparen un botiquín natural, y estén “armados” con remedios naturales, por si el niño enferma. De esta manera no tiraremos por suelo meses de trabajo, ni arriesgaremos a que aparezcan retrocesos, en ocasiones graves. Os facilitamos toda la información para poder manejar los problemas típicos que os podréis encontrar a largo de este tiempo, y de toda su vida. Por supuesto el diagnóstico del pediatra será imprescindible, y habrá que acudir siempre a su médico en caso de que el niño tenga síntomas graves o requiera de hospitalización.

### **ADVERTENCIA:**

- Este manual no pretende sustituir ninguna visita al pediatra, siempre que lo considere oportuno, visítelo. Los pediatras y médicos son los profesionales mejor formados para establecer diagnósticos.
- Este documento está pensado para ofrecer soluciones en caso de trastornos menores que solemos tratar nosotros mismos en casa. Pretende asesorar a los padres a la hora de dar un tratamiento natural y efectivo al inicio de los síntomas, para evitar que se complique e intentar reducir el uso de antibióticos al mínimo posible.
- No recolecten ustedes mismos ninguna planta de las que recomendamos en este manual para dársela a su hijo. Algunas plantas medicinales, en su estado natural son tóxicas. Los componentes tóxicos de éstas se eliminan en el laboratorio cuando la

planta se procesa para que su consumo en forma de preparado sea 100% seguro.  
¡¡¡NATURAL no es equivalente a INOCUO!!!

#### NOTA:

En la siguiente guía, presento indicaciones para actuar frente a los diferentes problemas de salud menores más comunes. Cada vez que recomiendo un suplemento o producto natural, os pongo 2 links donde lo podéis comprar. Así, en caso de que uno de los dos no lo tengan disponible en ese momento, tendréis una alternativa. Y si no está disponible ninguno de los dos, os explico al final cómo buscar vosotros mismos una alternativa.

He puesto webs internacionales para que le sirvan a todo el mundo. Pero cada cual puede investigar las parafarmacias online que hay en su país para que le lleguen más rápido los productos. Por ejemplo en España están: [www.dieteticacentral.com](http://www.dieteticacentral.com) y [www.naturitas.es](http://www.naturitas.es).

## **SUSTITUCIÓN DE SUPLEMENTOS**

### **¿QUE HAGO SI NO ESTÁ DISPONIBLE EL SUPLEMENTO QUE HAY EN EL LINK?**

- 1) Copiar el nombre del suplemento (está en negrita)? (teclas Ctrl+C)
- 2) Entrar en google ([WWW.GOOGLE.COM](http://WWW.GOOGLE.COM))
- 3) Pegar o escribir el nombre del suplemento que hemos copiado en el buscador de Google ( teclas Ctrl+V)
- 4) Entrar en los links que salen en Google, a cada uno le saldrán opciones de compra según su zona.
- 5) Asegurarse antes de comprar que es el suplemento correcto. Este paso es muy importante **CÓMO SE HACE?**

1) **MIRAR NOMBRE** (EJEMPLO: EPICOR, PLATA COLOIDAL, POLLENS)

2) **MIRAR DOSIS** (500, 750, ETC.)

3) **MIRAR UNIDADES** DE DOSIS (G, MG, PPM CH)

- 6) Si todo lo anterior coincide proceder a la compra

**RESPECTO A LA MARCA, ES PREFERIBLE LA MISMA QUE RECOMENDAMOS, PERO NO PASA NADA SI SE CAMBIA.**

## **MEDICAMENTOS FARMACOLÓGICOS**

Desde nuestra visión, los únicos medicamentos que recomendamos consumir por cuenta propia son el IBUPROFENO y el PARACETAMOL (siempre que hayamos comprobado previamente que el niño no es alérgico a estos, es decir, siempre que un pediatra lo haya recetado antes y hayamos visto que no tiene reacciones graves). En caso de que decidamos administrar estos medicamentos, lo haremos con mucha precaución y solamente en dos casos concretos que os vamos a explicar un poco más adelante. Primero vamos a conocer más de cerca estos fármacos.

Ibuprofeno y paracetamol son el nombre del principio activo, de la molécula genérica. Estos fármacos se nos pueden presentar bajo otros nombres, cada marca o laboratorio le pone el nombre que quiere, y tenemos que saber distinguir entre MARCA y PRINCIPIO ACTIVO.

Para que identifiquéis esto os dejo **otros nombres posibles del paracetamol:** acetaminofen, Apiretal®, Gelocatil®, Efferalgan®, Dolostop®, Tylenol®, Panadol®, FeverAll®, Tempra®, Liquiprin®, Percocet®, Tempra®.

**Otros nombres bajo los cuales se presenta el ibuprofeno** son: Algiasdin®, Algidrin®, Alogesia®, Apirofeno®, Brufen®, Dalsy®, Dersindol®, Dolencar®, Dolorac®, Doltra®, Espididol®, Espidifen®, Fenospin®, Ibufarmalid®, Ibufen®, Ibumac®, Junifen®, Liderfeme®, Neobrufen®, Nodolfen®, Norvectan®, Nurofen®, Paidofebril®, Pirexin®, Ratiadol®, Todalgil®, Gelofeno® y Saetil®.

Siempre que tengamos un medicamento delante, hemos de comprobar cual es el principio activo que hay bajo la marca.

### **• ¿Qué es el IBUPROFENO?**

- Es un medicamento que pertenece al grupo de los AINES (antiinflamatorio no esteroideo), hay bastante gente alérgica a todo el grupo de los AINES. Es analgésico (disminuye la sensación de dolor), antipirético (disminuye la fiebre) y antiinflamatorio (reduce la inflamación). Los efectos adversos más frecuentes son: irritación de la mucosa gástrica, reacciones cutáneas, aumento de la presión arterial (en niños no suele ser un problema) y disminución de la coagulación sanguínea (en tratamientos fuertes y/o prolongados).

- Hay que administrarlo siempre con el estómago lleno para minimizar su efecto gastrolesivo.

- Nunca dar un tratamiento superior a 3 días sin consejo médico previo. Además, podría estar enmascarando síntomas de algún proceso grave subyacente.
- Si observamos reacciones cutáneas adversas hay que suspender el tratamiento de inmediato y notificar al médico.
- No lo daremos nunca cuando exista dolor de estómago, pues por su efecto gastrolesivo podría empeorar el cuadro.

- **¿Qué es el PARACETAMOL?**

- Es un medicamento analgésico (reduce el dolor) y antipirético (reduce la fiebre). A diferencia del ibuprofeno no es antiinflamatorio, y NO es un AINE. Por tanto, para los alérgicos a AINES será la única opción válida para tratar fiebre y dolor. Efecto adverso principal:

- Hepatotoxicidad: significa que es tóxico para el hígado. No lo administraremos por nuestra cuenta nunca en los siguientes casos:

- Si hay toma concomitante con ANTICONVULSIVANTES (lamotrigina, fenobarbital, fenitoína, lamotrigina) es decir, los medicamentos para la epilepsia. Pueden empeorar la hepatotoxicidad y alterar los niveles plasmáticos de los antiepilépticos.
- Si existe alguna enfermedad inflamatoria del hígado previa como por ejemplo hepatitis.
- Si en alguna analítica previa han salido elevadas las transaminasas hepáticas.
- Evitar su uso si estamos realizando un tratamiento de quelación de metales pesados (chlorella, carnosina, etc.) puesto que este proceso ya supone un esfuerzo extra para nuestro hígado, y no interesa sobrecargarlo más.

**¿CUANDO PODEMOS ADMINISTRAR ESTOS FÁRMACOS POR NUESTRA CUENTA?**

En estos 2 casos:

1 - En caso de que haya fiebre superior a 38°C. La fiebre es un mecanismo de defensa de nuestro organismo, y no hay que cortarla a la primera décima que detectamos que sube, si la temperatura es inferior a 38°C, nuestra recomendación es ir vigilando la fiebre, beber mucha agua, pero no dar ningún medicamento. El organismo está tratando de sanar un proceso infeccioso por sí mismo y hay que dejarlo actuar.

2 - En caso de que haya mucho dolor (barriga, cabeza, dientes, etc.) se dará para aliviar el dolor y poder pasar una noche tranquila, o aliviar los síntomas momentáneamente hasta que se busque ayuda del médico, pediatra, dentista, etc. Si observamos que el dolor persiste al día siguiente o aumenta, habrá que visitar al pediatra.

La mayoría de preparaciones para los niños suelen venir en forma de jarabe o de suspensión oral, éstas llevan bastante azúcar para que les guste el sabor a los niños. Pero nosotros deberemos evitar esas preparaciones y buscarlas sin azúcar. Ejemplos son el supositorio, los sobres, los comprimidos, etc.

### **¿Cuánta dosis hay que administrar?**

En el prospecto del medicamento SIEMPRE están especificadas las dosis que hay que dar, bien según el peso, o bien según la edad del niño. Hay que consultar el prospecto de nuestro producto y ceñirse a las dosis indicadas en éste. Os recomiendo invertir un poco de tiempo en leer el prospecto y estar informados de primera mano, porque el cambiar de una marca a otra, o de una presentación a otra diferente, o el hacer lo que me dice la vecina que hizo cuando le pasó a su hijo y que le fué bien, sólo puede llevar a confusión y generar un problema. Hay que estar informado de primera mano y averiguar qué dosis se recomienda en NUESTRO producto.

### **¿HABLAMOS DE ANTIBIÓTICOS?**

Los antibióticos sirven para matar bacterias, y por tanto para frenar infecciones producidas por bacterias.

Son armas de doble filo: pues son excelentes medicamentos cuando se usan de manera adecuada, y han salvado muchísimas vidas desde que se empezó con este tipo de terapia cuando Fleming descubrió la penicilina; pero a su vez son muy nocivos cuando se hace un uso indebido. Principalmente son nocivos por dos motivos:

- Agresión a nuestro sistema inmune: nuestro organismo está repleto de bacterias beneficiosas para nuestra salud y que forman parte fundamental de nuestro sistema inmunológico. Cuando tomamos antibióticos, estamos matando las bacterias patógenas, pero también nuestras propias bacterias beneficiosas. Esto facilita la aparición de infecciones oportunistas, tales como candidiasis (oral, genital, etc.) y también de diarreas, debido a la destrucción que producen de nuestra microbiota "flora" intestinal. En definitiva, baja la inmunidad.
- Resistencias a los antibióticos: este supone un gran problema de salud pública mundial al que nos enfrentamos como sociedad. Algunas bacterias logran mutar y hacerse resistentes al antibiótico y consiguen que el fármaco ya no sea eficaz contra ellas. Cuando esto ocurre, aparecen infecciones que



no responden al tratamiento con antibióticos, generando una situación de extrema gravedad que puede acabar en el peor de los casos con la muerte del paciente. El uso indebido de los antibióticos acelera de manera desmesurada la aparición de estas resistencias.

### **EXPERIENCIA DE TOMA DE ANTIBIÓTICO DURANTE NUESTRO PROGRAMA:**

A partir de la experiencia en nuestro programa de salud y la toma de antibióticos recomendamos encarecidamente evitarlos durante nuestro programa de salud, porque en algunos casos hemos tenido retrocesos muy importantes en la evolución del niño/a. Es por estos motivos por los cuales en nuestra guía de salud nos esmeramos en daros los mejores consejos para fortalecer el sistema inmune, atacar las infecciones con plata coloidal como alternativa inicial al uso de antibióticos y actuar desde todos los frentes posibles.

Habrán situaciones, en las que no habrá otra opción que tomar antibiótico porque nuestro pediatra así lo recomendará (sobra decir que nunca jamás daremos antibiótico por nuestra cuenta sin la recomendación previa de un médico). Entonces, cuando el médico recete un antibiótico, seguiremos estrictamente sus indicaciones, nunca finalizaremos el tratamiento antes de su recomendación, ni en el caso que hayan finalizado los síntomas por completo. Además, seguiremos los siguientes consejos:

Tomar el siguiente producto mientras dure el tratamiento antibiótico evitará sobrecrecimiento de *Cándida Albicans*, que es un patógeno oportunista, es decir, cuando tomamos antibiótico crece de manera descontrolada:

**Saccharomyces boulardii** y tomar 1 cápsula 3 veces al día. Algunos nombres marca son ultra-levadura y arkolevura, que venden en farmacias.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Saccharomyces-Boulardii-60-Veg-Capsules/37505>



<https://es.iherb.com/pr/Kirkman-Labs-Saccharomyces-Boulardii-100-Capsules/58321>



Cuando se acabe el tratamiento con el antibiótico, hay que tomar **probiótico sin Streptococcus** para así poder repoblar las bacterias beneficiosas que se hayan matado con el antibiótico. Dar una cápsula al día en ayunas durante 1 mes entero.

Si no se encuentran estas marcas, podéis darle otras, lo que hay que tener en cuenta es que no lleve Streptococcus.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-LactoBif-Probiotics-30-Billion-CFU-60-Veggie-Capsules/64009>



<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Probiotic-Pearls-Acidophilus-90-Softgels/2238>



Nuestra recomendación es que compréis ambos antes de empezar el programa de salud para estar preparados, porque si algún día os recetan un antibiótico, os pillaré desprevénidos y si tenéis que pedir el producto o buscarlo quizá ya es tarde.

## **GUÍA SOBRE LA SUPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA**

### **- CONSEJOS GENERALES:**

- Los suplementos deben darse en cuanto os lleguen, no hay que esperar a darlos todos juntos.
- Si los tenemos todos, deben iniciarse todos los suplementos de una vez, no hace falta introducir de uno en uno.
- Los suplementos que coinciden en horario en una misma toma, pueden mezclarse y darse juntos.
- Si los horarios propuestos no os cuadran porque el niñ@ está en el cole, podéis cambiar los horarios de las tomas, siempre respetando si se toman con el estómago vacío o bien junto con la comida:
  - Si se indica dar con el estómago vacío: media hora antes o dos después de una comida.
  - Si se indica dar con la comida: es preferible junto con cualquier comida principal (desayuno, comida o cena).
- Los suplementos no tienen contraindicaciones, si algunos de ellos hay niños que no los pueden tomar, se os indicará.
- Los suplementos que puedan causar coloración de la orina u otras reacciones inocuas, serán indicadas en cada suplemento.

- Los suplementos no causan reacciones alérgicas descritas, pero hay niños que tienen reacciones de ronchitas o picor en la piel a algunos suplementos, si son muy alérgicos. Estas reacciones no son previsible. Les sucede también según lo que coman. Las reacciones de alergia sucederán al inicio de la toma de los suplementos. En ese caso hay que suspenderlos, esperar a que desaparezca la reacción, e iniciar a introducir los suplementos de uno en uno, para detectar el que provoca la reacción alérgica. Si el niño presenta picor o ronchas en la piel semanas después de que ya inició el tratamiento, esta reacción se debe a otra causa, ya sea una alergia alimentaria o de contacto. Revisar siempre con el pediatra. Se pueden usar antihistamínicos farmacológicos.

- Los niños que se levanten con el estómago revuelto y sin apetito (se nota porque el niño no quiere desayunar), deberán de tomar los suplementos que os pauto en ayunas, en otro horario, pero teniendo en cuenta que ha de ser con el estómago vacío (media hora antes de cualquier comida o dos horas después)

- Los suplementos son totalmente compatibles con la dieta. Si hay trazas de azúcar, lactosa, etc. Katia ya lo tiene en cuenta.

- Algunos suplementos tienen muy mal sabor, o por ejemplo, el aceite de pescado, sienta mal al estómago por ser indigesto. Si observamos que el niño le está cogiendo manía muy fuerte o asco a un suplemento, los descansaremos unas semanas, y buscaremos la forma de que el sabor se tolere mejor. Hay suplementos que se "disfrazan" mejor usando limón o aceite, la estevia no siempre es el mejor disfraz para tamponar el sabor. Los padres deben preguntar a otros o bien comprobar ellos mismos la mejor manera de disfrazar los sabores de los suplementos que el niño rechace.

- Algunos niños toleran muy mal los probióticos y pueden mostrar retrocesos o alteraciones digestivas cuando empiezan a tomarlos.

## **¿QUÉ HACER SI TU HIJO NO TRAGA CÁPSULAS O COMPRIMIDOS?**

Si no sabe tragar cápsulas o comprimidos, se pueden abrir las cápsulas o machacar los comprimidos y mezclar todos los polvos con agua, con yogur vegetal, con leche vegetal, con batidos de las frutas permitidas por Jenni, o con purés y administrárselo. Hay que encontrar la manera en la que el niño se sienta cómodo, y no les coja asco a los suplementos, o genere un rechazo fuerte. En este asunto "cada maestrillo, tiene su librillo" y lo que le funciona a un niño no tiene por qué servir para otro, y lo que te va bien con un suplemento quizá con otro no funciona porque no se camufla el sabor de la misma manera. Así que un poco más abajo hemos recogido unos cuantos consejos, de padres y madres que ya han pasado por este proceso, y que pensamos que os pueden servir de ayuda.

Lo que hay que respetar siempre, es el momento en el que se recomienda dárselo, es decir:

- si la recomendación es darlo media hora antes de una comida es porque el suplemento no se absorbe bien con los alimentos y aunque se abra la cápsula o se pique el comprimido **sólo se podrá mezclar con agua y estevia.**
- si la recomendación es de darlo junto con la comida, entonces sí que se podrá mezclar con comida: yogures, batidos, etc.

**El suplemento SAME se podrá dar abriendo la cápsula.** Este lleva una cubierta gastro resistente, que hace que la cápsula llegue intacta al intestino, para que allí se libere el contenido y se absorba el contenido intacto. Si abrimos la cápsula para tomarlo, el contenido se degrada rápidamente pero eso nosotros ya lo tenemos en cuenta.

## **COMPILACIÓN DE TRUCOS Y CONSEJOS QUE HAN CONTADO OTRAS MAMÁS Y PAPÁS PARA FACILITAR LA TOMA DE SUPLEMENTOS**

- "Junto todos los suplementos que según las indicaciones se pueden juntar, le añado 10ml de agua pura y 3 a 4 gotitas de stevia líquida, mezclo en un mortero y suministro con una jeringa. Al final le ofrezco un poco de agua."
- "En nuestro caso, éramos mi marido y yo quienes teníamos el problema (no teníamos paciencia). Al principio se lo ofrecíamos en cuchara y lo rechazaba, pasamos a la jeringuilla y... era todo un show! Pasamos a echarlo en un vaso con muy poquita agua y ofrecerle el vaso como si de agua se tratase. Pegaba un trago y te lo devolvía, pero al minuto repetimos la operación con un poquito más de agua y un traguito más, y así hasta que acaba el vaso y ha tomado todos los suplementos."
- "Desde un aspecto de la psicología y biología celular, los hijos desde la concepción hasta los 7 años son una reproducción del subconsciente de sus padres, pero sobre todo en un mayor porcentaje de la mamá.

Es decir: si tú tienes mucho temor respecto al rechazo de tu niña a los suplementos ella captará este temor de manera inconsciente y no los aceptará con facilidad.

Así que mi humilde sugerencia, aunque creas que no te entiende, es que en algún momento que esté tranquila le hables y le expliques de forma muy concisa por qué y para qué toma esos suplementos y que confías en que ella

los aceptará para su bien y que a ti y su papá los pone muy contentos que ella haga ese esfuerzo.

Abrázala, dale un beso y muéstrale, como seguro lo haces en otros momentos, lo mucho que la amas.

Los hijos entienden y si tienes fe en que sí se los puede tomar de buena gana, lo vas a conseguir.

Yo al principio dudé de que mi hijo podría tomar algo y me dejé llevar por muchos comentarios en los que algunas mamis expresaban el mismo temor. Cuando dejé de poner la atención en los comentarios negativos y me centré en mí y en cambiar mi percepción negativa respecto al tema, hacia un enfoque positivo y de confianza, automáticamente mi hijo cambió su actitud y ahora se toma todos los suplementos. Siempre cuando termina una toma de suplementos lo abrazo y le doy las gracias por su esfuerzo y él se queda tranquilo.

Hace algún tiempo cuando era un bebé vi en un video cómo se explicaba el tema del respeto a los bebés. Que incluso al cambiarles el pañal una tenía que decirles lo que iba a hacer. Es decir antes de cambiarlo avísale que lo vas a hacer. La pregunta del expositor lo planteaba a la inversa y decía: si fueses un adulto mayor te gustaría que alguien venga y sin decirte nada te baje los pantalones y te cambie así de pronto? O preferirías que te expliquen lo que va a suceder? Porque eso es cuestión de respeto y consideración a otro ser humano sea cual sea su edad.

Entonces eso me quedó grabado para cualquier situación así que cualquier cosa que involucre a mi niño siempre se lo explico con anticipación. Así lo hice por ejemplo para sus analíticas, y colaboró más de lo que habría imaginado. Él sólo tiene 4 años y medio pero creo que como todo niño si le hablas y le explicas, te entenderá y hará su esfuerzo por colaborar. No subestimes su capacidad de entendimiento por su edad o por el autismo, ellos lo entienden todo."

- "El aceite de pescado y la nystatina no lo quiere por el fuerte sabor... por lo tanto se lo pongo en una jeringa y se lo descargo al final de la lengua porque así no nota tanto el gusto amargo. La cytoflora y el oxigen se lo pongo en un biberón pequeño con un poquito de agua y eso lo aceptó y se lo toma sólo..."
- "Yo a mi niña se los mezclo en un poco de jugo de fresa. Las pastillas las muelo para que queden muy bien moliditas, luego se las pongo dentro del bote del jugo para que no lo vea, y así se toma el jugo con los suplementos sin darse cuenta"

- "Papis no se desanimen cuando batallan al darle nuevos suplementos a los niños, ellos paso a paso le agarran el gusto, y luego hasta solitos toman iniciativa a tomarlos!!"
- "Lo importante es conseguir que tomen los suplementos y no sea una tortura para ellos, que sepan que es por su bien, recuerdo que el módulo pasado el "alpha lipoic" tiene un sabor picante y lo rechazaba, así que le inventé una canción para animarlo a tomárselo, y así él ahora se lo toma solito."
- "Desde el principio lo planteamos como un juego, el niño ahora incluso los pide y disfruta tomándolos"
- "No había forma de dárselos, si se los ponía en la comida: no comía; y si no se los ponía: tampoco comía por si acaso los llevaba. Fue un caos al principio, pero al final, se los daba con jeringuilla: ponía tan poquito que no podía escupirlo y así poco a poco. No fue fácil y requirió paciencia... pero al final se los empezó a tomar y ya bien... Así que tranquilidad, las mamis veteranas me decían: al final se acostumbran... y es cierto."
- "Dile que habrá un premio (como un postre permitido para alguna merienda, o algún juego o actividad que le guste), y si los toma, le das el premio"
- "Mi hijo también lo escupía al principio. A mí me sirvió dárselo y enseñarle algo de comer que le guste mucho, y le decía trágatelo corre y te doy esto... y así lo conseguí. Ahora se lo toma bien y se lo traga rápido ya sin enseñarle nada."

## **¿QUE HACER SI ALGÚN SUPLEMENTO LE HA SENTADO MAL A MI HIJO/A?**

En el caso de que sospeche que algún suplemento le haya sentado mal a su hijo, a pesar de que no hay contraindicaciones en nada de lo que mandamos, bien porque sea coincidencia o su hijo sea reactivo a alguna vitamina o planta, y observe rojez en la piel, descomposición, vómitos u otros síntomas que le preocupen deberá:

1. Acudir al pediatra (según gravedad) para que descarte que el niño/a se esté poniendo malo por una alergia, virus, etc., y seguir sus indicaciones.
2. Suspender toda la suplementación y esperar a que se le pasen los síntomas. Una vez que vuelva a estar bien, reintroduzca todos los suplementos de uno en uno, dando 3 días de margen entre cada suplemento antes de introducir el siguiente, para valorar si en esos tres días se observa algún síntoma. Si de esta manera localiza el suplemento que no tolera, dele todo lo demás excepto este.

Recuerde que los suplementos antifúngicos o antiparasitarios, siempre pueden empeorar temporalmente el estado del niño y que pueden causar cambios en las heces: diarrea, estreñimiento, gases, sensación de gripe, cansancio, necesidad de dormir mucho, etc.

Los cambios en las heces son normales y efecto secundario del cambio de flora. Con el tiempo tenderán a la normalización, a medida que la disbiosis la vayamos corrigiendo. No hay que suspender el tratamiento cuando se trata de este tipo de suplementos antifúngicos y antiparasitarios.

## **¿QUÉ HAGO SI SE LE TIÑEN LOS DIENTES?**

Algunos suplementos son colorantes naturales, aquellos niños que se toman las cápsulas diluidas pueden experimentar coloración en la capa de sarro de los dientes. Es decir, lo que se tiñe es el sarro, no los dientes, lo cual indica una pobre higiene, por otro lado. No tiene importancia, pero indica que la higiene bucal es insuficiente y que debe tratar de colocar los suplementos más al fondo de la boca. Siempre es mejor que aprendan a tragar cápsulas cuanto antes, con 4-5 años ya son perfectamente capaces.

Algunos ejemplos de suplementos que tiñen son: el hierro, la rhodiola, la curcumina, etc. No hay que preocuparse, desaparece con el cepillado dental, o bien al terminar de tomar el suplemento.

## **¿QUE HAGO SI TENGO QUE DARLE ANTIHISTAMÍNICOS?**

Si tiene que darle antihistamínicos no se preocupe demasiado, ciertamente producen cansancio y letargo, pero no suelen causar mayores problemas. Lo mejor es dárselo después de cenar, para que en caso de que le dé somnolencia o letargo, sea principalmente por la noche.

## **¿QUE HAGO SI HAY UN SUPLEMENTO QUE NO ESTÁ DISPONIBLE O ESTÁ FUERA DE STOCK?**

Si el fabricante o la tienda se han quedado sin stock de algún suplemento, puede intentar comprar el suplemento de la marca indicada en alguna otra web de referencia, como: amazon.com, luckyvitamins.com, farmacia-internacional.net, ebay.com, hsnstore.es, topvitamine.es, etc. En el caso de que no encuentre la misma marca, pero sí consiga el mismo suplemento y dosis de otras marcas, puede optar por cambiar de marca. Algunos suplementos son muy especiales y no se encuentran fácilmente, en ese caso tendría que esperar a que estén de nuevo a la venta.

Para buscar un suplemento adecuado y que no haya error, siga estos pasos:

1) COPIAR EL NOMBRE DEL SUPLEMENTO JUNTO CON LA DOSIS. (Ctrl+C)



2) ENTRAR EN GOOGLE ([WWW.GOOGLE.COM](http://WWW.GOOGLE.COM))

3) PEGAR EL NOMBRE DEL SUPLEMENTO QUE HEMOS COPIADO EN EL BUSCADOR DE GOOGLE. (Ctrl+V)

4) ENTRAR EN LOS LINKS QUE SALEN EN GOOGLE, A CADA UNO LE SALDRÁN UNAS OPCIONES DE COMPRA DIFERENTES SEGÚN SU ZONA.

5) **ASEGURARSE** ANTES DE COMPRAR DE QUE ES EL SUPLEMENTO CORRECTO. ESTE PASO ES MUY IMPORTANTE. CÓMO ME ASEGURO?

1) MIRAR **NOMBRE** (EJEMPLO: EPICOR, PLATA COLOIDAL, POLLENS)

2) MIRAR **DOSIS** (500, 750, ETC.)

3) MIRAR **UNIDADES** DE DOSIS (G, MG, PPM CH)

RESPECTO A LA MARCA, ES PREFERIBLE LA MISMA QUE RECOMENDAMOS, PERO NO PASA NADA SI SE CAMBIA. ALGUNOS EJEMPLOS DE MARCAS BUENAS SON: NOW, LIFE EXTENSION, JARROWS, SOLGAR, SOLARAY, CALIFORNIA GOLD NUTRITION. PERO NO OS PREOCUPÉIS SI ES OTRA.

6) **SI TODO LO ANTERIOR COINCIDE, PROCEDER A LA COMPRA.**

## **¿QUE HAGO SI UN SUPLEMENTO SE ESTROPEA?**

Algunas vitaminas se estropean con facilidad una vez abierto el envase, como las vitaminas del grupo B, la vitamina C, etc. En ese caso el suplemento huele mal, fuerte o diferente que al inicio, y las cápsulas suelen cambiar de color, se apelmazan, o les salen puntos de color más oscuro. En ese caso deberá desechar el suplemento y comprar uno nuevo.

## **SEGURIDAD Y DOSIFICACIÓN DE LOS SUPLEMENTOS**

Los suplementos naturales no tienen contraindicaciones, aquellos que la tienen, como ciertas plantas tóxicas, no están a la venta.

Algunos suplementos sí que pueden causar reacciones secundarias como enrojecimiento de la piel o cambio del color de la orina que no tienen importancia. En ese caso, le indicaremos esta posibilidad cuando le recomendemos el suplemento en cuestión.

Tenga en cuenta, que en los botes de suplemento, las dosis que se indican son las dosis diarias recomendada para el mantenimiento de la salud de un adulto. No se preocupe si en los envases pone solo para adultos, estos suplementos son seguros en niños, y debe suministrar las dosis que les damos.

## **NO AUTOSUPLEMENTE AL NIÑO.**

Tenga muy presente que hay suplementos que no se deben de tomar de forma continuada. Respete siempre los tiempos pautados. Si se da de baja y ya no se visita con nosotros deberá de suspender toda la suplementación.

## **POLÍTICA EN EL ESTADO DE CALIFORNIA.**

Advertencia en webs americanas de que hay suplementos que llevan plomo: Casi todos los productos naturales en [www.iherb.com](http://www.iherb.com) llevan esta advertencia (PROP65) para poder cumplir con los requisitos de envío para el estado de California, que prohíbe sistemáticamente la medicina natural. Encarcelan a madres por no vacunar a los niños y prohíben total y completamente la práctica de medicinas naturales o alternativas. Son políticas del estado de California...obviamente estos suplementos no son tóxicos. Todos los suplementos de España, Europa, etc, si se vendieran en California, que algunos se venden ahí, también llevan esa advertencia, y las marcas europeas y todas las marcas chinas también lo llevan, por defecto. Todos los productos que sean de la tierra o naturales (hierbas) contienen trazas de plomo (advertencia prop 65). Ese plomo es inevitable, pues pertenece a la corteza terrestre y por tanto todos los alimentos contienen plomo en cierta medida, por ejemplo, el chocolate tiene muchísimo más en comparación con las hierbas medicinales. No os debéis de preocupar ni alarmar por esta advertencia, los suplementos son seguros, de otra manera no se venderían en el resto del mundo! Es solamente un asunto de políticas, legalidad e intereses del estado de California.

## **TRASTORNOS DE SALUD MENORES**

### **INFLAMACIONES MÁS COMUNES (-ITIS):**

#### **OTITIS:**

##### **¿Qué es?**

Las otitis son inflamaciones del oído, y la mayoría suelen venir dadas por una infección. La acumulación de mocos favorece las otitis. Como puede llegar a ser grave si no se trata a tiempo, será recomendable visitar al pediatra si el dolor dura

más de 1 o 2 días. Sólo daremos un analgésico (paracetamol o ibuprofeno) en caso de que el niño esté pasándolo muy mal por el dolor y no se pueda ir al pediatra hasta el día siguiente, los analgésicos pueden enmascarar la gravedad de la otitis.

### ¿Cómo actuar?

- Dar **plata coloidal 500ppm**:
  - 1 ml cada 8 horas en niños de 2-4 años.
  - 2ml cada 8 horas en niños a partir de 4 años.

<https://es.iherb.com/pr/Natural-Path-Silver-Wings-Colloidal-Silver-500-PPM-2-fl-oz-60-ml/26174>

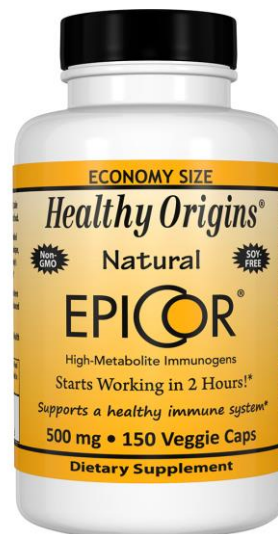


<https://www.amazon.es/Plata-coloidal-500-ppm-fairvital/dp/B014H99MM6>



- Doblar dosis de **Epicor 500mg** si lo está tomando, es de gran ayuda para el sistema inmunitario.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Realizar lavados nasales 2-3 veces al día con agua de mar hervida + 10 gotas de **extracto de semillas de pomelo** para evitar que se acumule moco.
  - Como hacer los lavados?
  - Inclinas la cabeza del niño de lado en la pica o en la bañera de manera que le quede en horizontal, le pones una toalla en el cuello para evitar que chorree el agua por el cuello y se moje la ropa / cuerpo. Le introduces la lota nasal o una jeringuilla por un agujero de la nariz, manteniendo la cabeza

inclinada, y le echas el agua observando que le salga el agua por el otro orificio. Luego cambias de lado. Repites 4-5 veces por cada lado.

<https://es.iberb.com/pr/NutriBiotic-Vegan-GSE-Grapefruit-Seed-Extract-Liquid-Concentrate-4-fl-oz-118-ml/4215>



<https://es.iberb.com/pr/NutriBiotic-Grapefruit-Seed-Extract-250-mg-60-Capsules/70638>

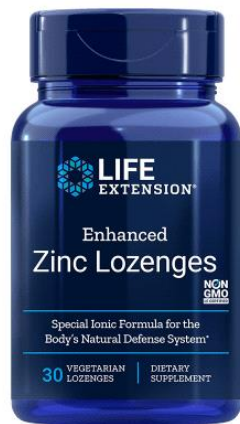


- Es ideal poder darle **caramelos de zinc sin azúcar** para chupar, durante 1 semana. (Estos que os ponemos tienen muy poco azúcar, pero ya lo contemplamos, y no pasa nada cuando es muy poco, **pero no se permiten los caramelos de miel, ni de sirope de agave, ni los normales porque tienen mucho azúcar/ jarabe de glucosa**)

<https://es.iberb.com/pr/Nature-s-Way-Sambucus-Elderberry-Zinc-Lozenges-24-Lozenges/55804>



[https://www.lifeextensioneurope.es/enhanced-zinc-lozenges-30-vegetarian-lozenges?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofREhXmK-yO2OmuGCAvG5Pih2yxHk64rYZir7bKk2qAa4x4JGcS\\_yGyRoCiiMQAvD\\_BwE](https://www.lifeextensioneurope.es/enhanced-zinc-lozenges-30-vegetarian-lozenges?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofREhXmK-yO2OmuGCAvG5Pih2yxHk64rYZir7bKk2qAa4x4JGcS_yGyRoCiiMQAvD_BwE)

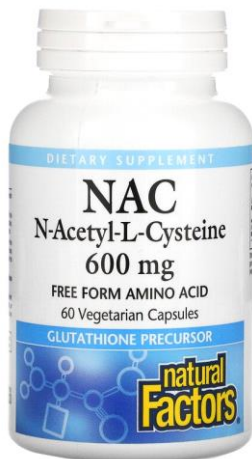


- Si se detecta mucosidad, habrá que tomar **N-acetil-L-cisteína 600 mg**, una vez al día, media hora antes de la comida o la cena y acompañarlo de beber mucha agua con limón y estevia, a lo largo del día. La acumulación de mucosidad favorece la infección, por eso vamos a intentar drenarla al máximo.

<https://es.iherb.com/pr/Life-Extension-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Capsules/47340>



<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-NAC-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Vegetarian-Capsules/73692>



- En el caso de otitis sin perforación de tímpano, se puede poner una gota de aceite de oliva donde habremos dejado reposar una hora un diente de ajo, cortado en pedacitos. Poner por la noche y tapar el oído con un poco de algodón.

**Si ya lleva uno o dos días con el tratamiento natural y no mejora, o hay fiebre o mucho dolor, habrá que visitar al médico para que recete gotas externas, suelen ser antiinflamatorios combinados con antibióticos.**



## AMIGDALITIS (ANGINAS) Y FARINGITIS:

### ¿Qué es?

Aunque son diferentes (una es inflamación de amígdalas y la otra de faringe), ambas causan dolor, inflamación y rojez en la garganta. Puede ser de origen irritativo, vírico o bacteriano. Generalmente en los niños suelen venir dadas por infecciones víricas o bacterianas, aunque podría ser irritativa en caso de que hayan gritado/cantado mucho, o respirado humo o algún tóxico. Sea cual fuere la causa, realizaremos el siguiente tratamiento en casa tan pronto detectemos los primeros síntomas para intentar que no vaya a más y que no llegue a salir pus en las amígdalas y poder evitar el antibiótico. Si vemos que le sale pus en las amígdalas, o que le sube mucho la fiebre, y que empeora con el paso de los días, hay que llevarlo al pediatra.

### ¿Cómo actuar?

En primer lugar habrá que suspender los suplementos en cápsulas porque resultará difícil y doloroso tragar. Se pueden abrir las cápsulas y machacar comprimidos, y administrar disueltos en agua. Si aún así le cuesta mucho esfuerzo o dolor tragarlo, se suspenden.

- Para uso interno, como sustituto del antibiótico farmacológico se debe usar **plata coloidal 500 ppm**:
  - 1 ml cada 8 horas en niños de 2-4 años.
  - 2 ml cada 8 horas en niños a partir de 4 años.

<https://es.iherb.com/pr/Natural-Path-Silver-Wings-Colloidal-Silver-500-PPM-2-fl-oz-60-ml/26174>



<https://www.amazon.es/Plata-coloidal-500-ppm-fairvital/dp/B014H99MM6>



- Doblar dosis de **Epicor 500mg** si lo está tomando, es de gran ayuda para el sistema inmunitario.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Comprar un **spray de propóleo sin azúcar**, ni miel, ni alcohol, y pulverizar la garganta 3 veces al día. En caso de no encontrar un spray adecuado porque la mayoría llevan miel, hacer gárgaras con **infusión de tomillo**.

<https://es.iherb.com/pr/Beekeeper-s-Naturals-Propolis-Throat-Spray-1-06-fl-oz-30-ml/103473>



- Beber mucha agua con limón y estevia, a lo largo del día.
- Es ideal poder darle **caramelos de zinc** para chupar, durante 1 semana.

<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Sambucus-Elderberry-Zinc-Lozenges-24-Lozenges/55804>



[https://www.lifeextensioneurope.es/enhanced-zinc-lozenges-30-vegetarian-lozenges?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofREhXmK-yO2OmuGCAvG5Pih2yxHk64rYZir7bKk2qAa4x4JGcS\\_yGyRoCiiMQAvD\\_BwE](https://www.lifeextensioneurope.es/enhanced-zinc-lozenges-30-vegetarian-lozenges?gclid=CjwKCAjwgZuDBhBTEiwAXNofREhXmK-yO2OmuGCAvG5Pih2yxHk64rYZir7bKk2qAa4x4JGcS_yGyRoCiiMQAvD_BwE)



- Si hay dolor se puede dar los siguientes gránulos de homeopatía: **belladona 30CH**, 3 gránulos 3 veces al día durante 1 semana, de venta en cualquier Farmacia.

Hay costumbre de dar caramelos de miel, o pastillas para disolver en la boca. No recomendamos estas opciones durante el tratamiento porque casi todas suelen llevar azúcar y edulcorantes.

## **BRONQUITIS / TOS CON FLEMA:**

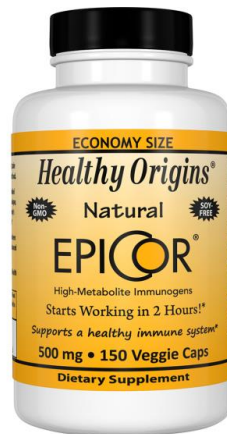
### **¿Qué es?**

La bronquitis es la inflamación de las vías aéreas principales que llevan el aire a los pulmones, lo cual dificulta la respiración. Suele ir acompañada de tos con expectoración de flema. Este tipo de tos no hay que cortarla, porque sirve para eliminar las secreciones y bacterias que hay en los pulmones, que si se acumulan, pueden producir obstrucción y/o generar una infección por sobrecrecimiento bacteriano. Sólo la cortaremos momentáneamente en caso de que resulte imposible dormir o cause una molestia notable en el paciente. Puede ser de origen vírico, bacteriano, o por contacto con sustancias irritantes o tóxicas (tabaco, vapores de pintura o de cualquier químico).

### **¿Cómo actuar?**

- Doblar dosis de **Epicor 500mg** y de **vitamina D** si lo está tomando.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Tomar **N-acetil-L- cisteína 600 mg** una vez al día, media hora antes de la comida o la cena y acompañarlo de beber mucha agua con limón y estevia, a lo largo del día.

<https://es.iherb.com/pr/Life-Extension-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Capsules/47340>



<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-NAC-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Vegetarian-Capsules/73692>



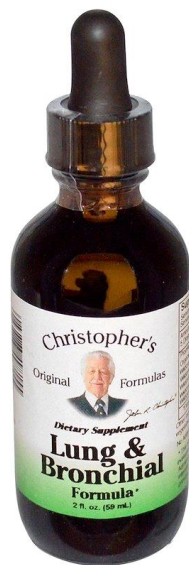
- Mantener los pies calientes a todas horas, recurrir a baños de pies con agua caliente si hace falta, este mismo método sirve para prevenir las bronquitis, que siempre se inician al enfriarse los pies o zona de los riñones.
- Hacer vahos de romero, eucalipto o tomillo: se pone agua a hervir en una olla, cuando empieza a hervir, se apaga el fuego y se añade 1 gota de aceite esencial de eucalipto, se remueve y se procede a inhalar los vapores, realizando inspiraciones profundas, con la cabeza cubierta con una toalla o trapo. También sirve poner las hierbas (tomillo, romero, eucalipto) en el agua en lugar de aceite esencial.

¡CUIDADO! Los aceites esenciales pueden ser muy irritantes y no hay que excederse en las dosis. ¡No ponerlos directamente en la piel NUNCA! ¡No tragar NUNCA! Además el vapor de agua puede quemar, por tanto no hay que poner la cara del niño muy cerca de la olla, y probarlo primero la madre para asegurarse de que no se queme el niño.

- Ideal para ayudar a expectorar y movilizar la flema son los siguientes **preparados expectorantes** a base de plantas medicinales. Elegir uno de los 2 y administrar según indicaciones. USAR SOLO LA MITAD DE LA DOSIS EN ASMÁTICOS, Y TENER PRECAUCIÓN, PROCURAR QUE EL NIÑO VAYA TOSIENDO Y ELIMINANDO EL MOCO QUE VA SALIENDO DE LAS VIAS RESPIRATORIAS.

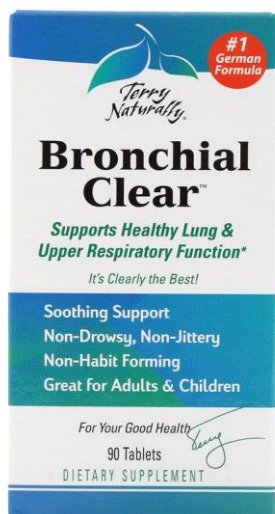
Tomar 5 gotas antes de cada comida de siguiente preparado

<https://es.iherb.com/pr/Christopher-s-Original-Formulas-Lung-Bronchial-Formula-2-fl-oz-59-ml/10224>



Tomar un comprimido dos veces al día de siguiente preparado:

<https://es.iherb.com/pr/Terry-Naturally-Bronchial-Clear-90-Tablets/23499>



## **SINUSITIS:**

### **¿Qué es?**

Es una inflamación de los senos del cráneo situados en la frente sobre los dos lados de la nariz. Es debida a una infección de las fosas nasales o de los alvéolos dentarios. Suele producir dolor de cabeza, a veces muy fuerte. Algunas veces genera mal aliento.

### **¿Cómo actuar?**

- Dar **plata coloidal 500ppm**:
  - 1 ml cada 8 horas en niños de 2-4 años.
  - 2ml cada 8 horas en niños a partir de 4 años.

<https://es.iherb.com/pr/Natural-Path-Silver-Wings-Colloidal-Silver-500-PPM-2-fl-oz-60-ml/26174>



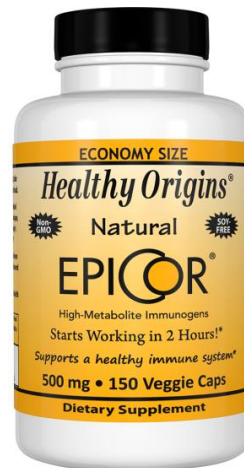
<https://www.amazon.es/Plata-coloidal-500-ppm-fairvital/dp/B014H99MM6>



- Doblar dosis de **Epicor 500mg** si lo está tomando, es de gran ayuda para el sistema inmunitario.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>





- Tomar **N-acetil-L-cisteína 600 mg** media hora antes de la comida o la cena. Es un mucolítico y para que surta efecto hay acompañarlo de beber mucha agua con limón y estevia, a lo largo del día.

<https://es.iherb.com/pr/Life-Extension-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Capsules/47340>



<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-NAC-N-Acetyl-L-Cysteine-600-mg-60-Vegetarian-Capsules/73692>



- Prepararás durante 7 días seguidos la siguiente receta:

Preparas una **infusión de tomillo** con una taza de agua hirviendo y una cucharada soper de hojas de tomillo. La tapas y dejas reposar 5 minutos, luego la destapas, lo cueles y le añades una cucharadita rasa de sal y una cucharadita de aceite de oliva virgen. Cuando esté tibia, la agitas bien para mezclar el aceite, y lo utilizas para hacer lavados nasales. Los primeros días pica bastante, sobre todo si hay infección. Tienes que poner la cabeza del niño sobre la pica de lado, en horizontal, e introducir la lota nasal (o la jeringuilla si prefieres) por el orificio nasal que quede arriba. La infusión saldrá por el otro orificio. Luego le das la vuelta al niño y lo haces por el otro lado.

## **ALTERACIONES GASTROINTESTINALES:**

### **GASTRITIS:**

#### **¿Qué es?**

La gastritis es una inflamación de la membrana interna del estómago causada por un virus, una bacteria, parásitos o agentes tóxicos o irritantes. Los síntomas de la gastritis pueden incluir dolor abdominal y ardor estomacal que se suele presentar con el estómago vacío, antes de las comidas. La mayoría de las personas se recupera sin tratamiento.

#### **¿Cómo actuar?**

- Suspenda todos los suplementos, pues su hijo estará inapetente.
- Disolver 1 cucharada de café de **arcilla blanca de A.Vogel** en un vasito de agua y administrarlo 2 veces al día antes de las comidas. Es cicatrizante de la mucosa gástrica.

<https://www.mifarma.es/avogel-arcilla-blanca-400gr>

<https://www.amazon.es/A-Vogel-Arcilla-Blanca-400-gr/dp/B00DN9EXH6>



- Dar **infusiones digestivas** (máximo 3 al día) de manzanilla, hierba luisa , hierbabuena, rooibos, hinojo, anís verde, regaliz, etc.
- Cuando esté mejor reintroduzca los suplementos que tomaba con el programa.

## GASTROENTERITIS / DIARREA:

### ¿Como actuar si además de malestar estomacal, hay diarrea?

- Suspenda todos los suplementos, pues su hijo estará inapetente.
- Dar una preparación de **kuzu molido** 3 veces al día antes de las comidas. El kuzu es una harina de la raíz japonesa Pueraria lobata. Tiene efecto calmante de la mucosa, prebiótico y antidiarreico. Hay que comprarlo molido y el modo de preparación es el siguiente:

<https://es.iherb.com/pr/Eden-Foods-Organic-Kuzu-Root-Starch-3-5-oz-100-g/10369>



[https://www.smartfooding.com/levaduras-fermentos-y-otros/11758-kuzu-bio-100g-biocop.html?gclid=CjwKCAjw6qqDBhB-EiwACBs6xxLRhwkwORgXusHdlshzDOYlnFPt8QMM58IHbL0tthdHxB6cLV2nmhoC8GEQAvD\\_BwE](https://www.smartfooding.com/levaduras-fermentos-y-otros/11758-kuzu-bio-100g-biocop.html?gclid=CjwKCAjw6qqDBhB-EiwACBs6xxLRhwkwORgXusHdlshzDOYlnFPt8QMM58IHbL0tthdHxB6cLV2nmhoC8GEQAvD_BwE)



Se ha de diluir completamente una cucharadita de postre de kuzu en una tacita de agua fría, luego lo ponemos a fuego lento removiendo durante unos

cinco minutos hasta que quede un líquido fino bien transparente y gelatinoso. Ha de tomarse caliente.

- Preparar un caldo con abundantes verduras y sal marina y darle un vasito 3 o 4 veces al día. Es remineralizante y evitará la deshidratación. Lo tiene que tomar a pequeños sorbos, no de golpe, porque sino producirá más diarrea.
- Darle de comer y de cenar arroz blanco hervido servido con un poco del caldo que queda después de hervirlo, ya que este caldo blanquecino contiene bastante almidón y esto ayuda a solidificar las heces. Se le puede dar algo más de comer si al niño le apetece, como por ejemplo pollo a la plancha o jamón cocido, pero el arroz que no falte.
- Dar **infusiones digestivas** (máximo 3 al día) de manzanilla, hierba luisa, hierbabuena, rooibos, hinojo, anís verde, etc.
- Opcional dar **carbón vegetal activo**, pues tiene la capacidad de limpiar de tóxicos del tubo digestivo, y por tanto será útil si se sospecha haber ingerido algún alimento en mal estado, o algún tóxico indebido. Dar la dosis indicada en la caja. En farmacias suelen vender, es fácil encontrar, y sino os dejo este link:

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Activated-Charcoal-200-Veg-Capsules/86318>



- Tomar **probióticos SIN estreptococos (streptococcus sp.)**, dar un comprimido en ayunas durante un mes. Si la diarrea ha sido fuerte dar toda la caja.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-LactoBif-Probiotics-30-Billion-CFU-60-Veggie-Capsules/64009>



<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Probiotic-Pearls-Acidophilus-90-Softgels/2238>



### ¿Como actuar si además de malestar gastrointestinal, hay vómitos?

Se puede administrar **domperidona**, o **metoclopramida**. Son fármacos de venta en farmacias. No es recomendable darlo a la primera vez que vomite, sólo si vemos que el vómito es recurrente (más de 3 veces). Usar comprimidos, los jarabes no son adecuados porque llevan azúcar (jarabe de glucosa).

### ESTREÑIMIENTO:

#### ¿Qué es?

Este término se utiliza para designar tanto la escasa frecuencia de defecación como la dificultad para expulsar las heces. Lo ideal es ir cada día al baño, y como mucho cada 2 días, sino ya hay que actuar: beber más agua e ingerir más fibra.

Hay que estar atento a que el niño beba lo suficiente. Si no se bebe la suficiente agua las heces están más secas y cuestan de evacuar y aparece estreñimiento (aunque no es la única causa, es fácil evitarla). Hay que prestar especial atención a la ingesta de agua las épocas en las épocas de calor, porque como perdemos mucha agua a través del sudor, necesitamos ingerir más agua, sino se genera estreñimiento. Es muy típico el estreñimiento al principio del verano o cuando llega el calor de golpe, porque no tenemos el hábito de beber lo suficiente.

### ¿Cómo actuar?

- Dar en ayunas, una cucharada de aceite de oliva virgen de primera presión en frío, mezclándole un chorrito de limón o vinagre de manzana. A continuación, se le da 1 vaso de agua tibia o infusión caliente. Este es un excelente remedio laxante suave. Si este remedio surte efecto el mismo día, al día siguiente lo repetiremos y le añadiremos el punto 2.
- Poner un tercio de vaso lleno de **semillas de lino**, llenarlo de agua, dejarlo en remojo toda la noche, y a la mañana siguiente darle una cucharada sopera junto con el desayuno (ideal con yogur vegetal o batidas con leche vegetal).
- Si hemos usado las técnicas anteriores durante 3 días seguidos y no han funcionado, usar supositorios de glicerina o micro enemas de glicerina o naturales, poniéndoselos preferiblemente después de desayunar.
- Si aun así el estreñimiento persiste, habría que avisar a Jennifer Rodrigues o ir al médico.

### NÁUSEAS Y/O VÓMITOS:

#### ¿Qué son?

Náuseas es la sensación de tener ganas de vomitar, y el vómito es cuando vaciamos el contenido del estómago por la boca. Otra denominación que os podéis encontrar para el vómito, es emesis.

Los problemas comunes que pueden causar náuseas y vómitos incluyen:

Alergias a los alimentos, infecciones estomacales o intestinales (por ejemplo, gastroenteritis vírica epidémica, comúnmente se dice que "hay pasa"), la intoxicación alimentaria por consumo de alimentos en mal estado, migrañas, mareo por movimiento (ir en coche, en barco, etc.)

Las náuseas y los vómitos también pueden ser un signo de advertencia inicial de problemas de salud más serios, como:

Apendicitis.

Obstrucción intestinal.

Ingestión de un fármaco o tóxico, especialmente por parte de los niños.

Otros.

En caso de que el niño esté vomitando durante más de un día, o con fiebre concomitante, será mejor llevarlo al médico para que descarte un problema de salud serio.

### ¿Cómo actuar?

- Suspenda todos los suplementos, pues su hijo estará inapetente y además si los vomita de nada habrán servido.
- Dar una infusión de jengibre 3 veces al día, antes de las comidas. También existen **cápsulas de jengibre**, y son igualmente aptas. En caso de cápsulas, dar 2 veces al día antes de alguna comida. El jengibre es un antiemético natural EXCELENTE.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Ginger-Root-550-mg-100-Veg-Capsules/592>



<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Ginger-Root-1-100-mg-180-Vegan-Capsules/1931>





- Si se prefiere cortar de manera radical, se puede administrar **domperidona**, o **metoclopramida**. Son fármacos de venta en farmacias. No es recomendable darlo a la primera vez que vomite, sólo si vemos que el vómito es recurrente (más de 3 veces). Usar comprimidos, los jarabes no son adecuados porque llevan azúcar (jarabe de glucosa).
- Dar **carbón vegetal activo**, pues tiene la capacidad de limpiar de tóxicos el tubo digestivo, y por tanto será útil en caso de que se haya ingerido algún alimento en mal estado, o algún tóxico indebido. Dar 2 cápsulas al día junto con la comida.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Activated-Charcoal-200-Veg-Capsules/86318>



<https://es.iherb.com/pr/Mason-Natural-Activated-Charcoal-60-Capsules/55433>



- En caso de que haya vómitos abundantes: preparar un caldo con abundantes verduras y sal marina y darle un vasito 3 o 4 veces al día. Es remineralizante y evitará la deshidratación. Hay que tomarlo muy poco a poco, sino provocará más vómitos.
- En caso de las náuseas por medios de transporte (coche, barco, avión, etc.) habrá que dar una infusión o cápsula de jengibre una hora antes del viaje, y luego repetir la toma cada 2 o 3 horas hasta que termine el viaje.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Ginger-Root-550-mg-100-Veg-Capsules/592>



<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Ginger-Root-1-100-mg-180-Vegan-Capsules/1931>



## **OTROS TRASTORNOS FRECUENTES:**

### **TOS SECA:**

#### **¿Qué es?**

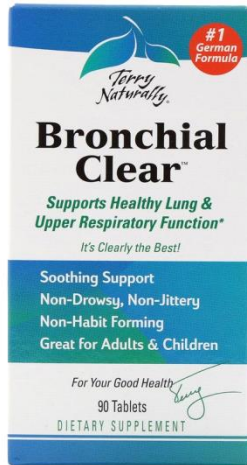
Tos seca es aquella en la que no sale flema, en la que no hay expectoración y en la que no se escucha mucosidad de fondo. Esta tos sí que puede intentar cortarse porque no tiene ninguna acción de eliminación de materia bronquial, simplemente son espasmos en el aparato respiratorio.

#### **¿Cómo actuar?**

- Comprar el siguiente preparado a base de hierbas, ya que tienen propiedades calmantes y antiespasmódicas de la mucosa respiratoria.

Dar 2 comprimidos al día del siguiente producto:

<https://es.iherb.com/pr/Terry-Naturally-Bronchial-Clear-90-Tablets/23499>



Como alternativa si no está disponible el anterior, hay este otro link: Niños mayores de 4 años en adelante: 1 tableta cada 1 hora hasta que los síntomas disminuyan, luego continúe con la dosis de mantenimiento. No exceda los 12 comprimidos en 24 horas. Dosis de mantenimiento: 3 comprimidos por día.

<https://es.iherb.com/pr/MediNatura-BHI-Cough-100-Tablets/5443>



- Si no encuentra los anterior preparados naturales, consulte a su pediatra o farmacéutico, que también pueden ayudarle con diferentes antitusivos de farmacia, solo habrá que asegurarse de que éstos no lleven azúcar ni miel.

## GRUPE:

### ¿Qué es?

La gripe es una infección vírica y no se puede hacer gran cosa para remediarla, excepto controlar la fiebre. Los antibióticos en este caso no tienen sentido alguno. Se pueden dar antipiréticos como paracetamol para evitar los picos de fiebre y

también si hay mucho dolor de cabeza. Hay que evitar dar paracetamol de forma continua.

### ¿Cómo actuar?

- Duplicar la dosis de **Epicor** tan pronto note síntomas, así los procesos durarán menos tiempo y se complicarán menos.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Si la gripe le da otros síntomas como tos, mucosidad, o dolor de garganta, proceder como se explica en el apartado correspondiente a cada dolencia.

### ALERGIAS:

#### ¿Qué son?

Las alergias aparecen cuando el sistema inmunitario reacciona ante una sustancia extraña (como el polen, el veneno de abejas, un alimento, etc.) que no provoca una reacción negativa en la mayoría de las personas. Se pueden manifestar principalmente en forma de: rinitis (cuando moquea la nariz) que suele ir acompañada de estornudos, conjuntivitis (cuando lloran los ojos), asma o dificultad para respirar, o también en forma de erupciones cutáneas.

#### ¿Cómo actuar?

Cuando se trata de alergias estacionales, un mes antes habrá que empezar a darle 1 comprimido de **Epicor** cada mañana y mantenerlo durante toda la época de alergia.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



Hay que detectar cual es el alérgeno y intentar evitar el contacto si se puede, y sino reducirlo al mínimo posible.

Si hay alergia al polvo habrá que quitar peluches, cortinas y alfombras de la casa, ya que acumulan el polvo. Y además habrá que limpiar siempre con aspiradora, nunca con plumeros ni escobas porque estos remueven más el polvo.

- Si presenta conjuntivitis, lloriqueo, rinitis, asma o estornudos:
  - Comprar **Pollens 30CH** del laboratorio BOIRON y administrar de la siguiente manera. Se puede comprar en cualquier farmacia, o en internet.

<https://www.boiron.es/medicamentos-homeopaticos/sistema-respiratorio/rinitis-alergica/pollens-30ch>



La posología varía según el momento en el que se interviene:

- Para prevenir: tomar un envase unidosis a la semana, de febrero a octubre.
- Desde los primeros síntomas: tomar un envase unidosis diaria.

La alternativa a Pollens si no lo encontráis, es **Boiron Rhinallergy**, y se tienen que tomar 2 comprimidos disueltos debajo de la lengua 3 veces al día. En caso de niños menores de 6 años, hay que disolverlos previamente en muy poquita agua, y luego administrar debajo de la lengua.

<https://es.iherb.com/pr/Boiron-RhinAllergy-Allergy-Relief-60-Quick-Dissolving-Tablets/87223>



- Si lo anterior no es suficiente, pueden ir a la farmacia o al médico a comprar algún antihistamínico, y se le administrará antes de ir a dormir, ya que suelen generar somnolencia.
- Si la alergia se manifiesta en forma de erupción o sarpullido cutáneo tipo urticaria.
  - Aplicar un **aceite de caléndula** por todo el cuerpo. (Se pueden comprar en cualquier farmacia o herboristería).
  - Administrar el producto **Boiron Histaminum 30CH** con las siguientes instrucciones:
    - Disolver 5 pellets debajo de la lengua cada 15 minutos durante 1 hora. Después disolver 5 pellets debajo de la lengua cada 8 horas hasta que finalicen los síntomas.

<https://es.iherb.com/pr/Boiron-Single-Remedies-Histaminum-30C-Allergy-Relief-3-Tubes-Approx-80-Quick-Dissolving-Pellets-Per-Tube/68634>



- Si lo anterior no es suficiente, pueden ir a la farmacia o al médico a comprar algún **antihistamínico químico**, y se le administrará preferiblemente antes de ir a dormir, ya que suelen generar somnolencia.

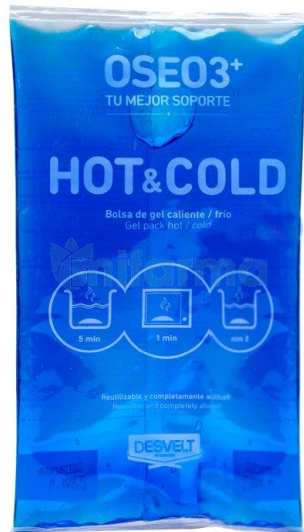
### **GOLPES, CHICHONES, O MORATONES:**

La manera de proceder será la siguiente:

- En caso de hinchazón: el frío es un antiinflamatorio natural excelente, es muy efectivo en casos de hinchazón. Coger hielo, o bolsas de frío/calor (las que venden en farmacias que llevan un líquido azul dentro) previamente puestas en el congelador y aplicarlo bien envuelto en un pañuelo o tela sobre el lugar del golpe. ¡CUIDADO! aplicar algo congelado directo en la piel puede producir quemaduras y siempre se ha de aplicar envuelto en tela. Os pongo un ejemplo, pero esto lo venden en cualquier farmacia.

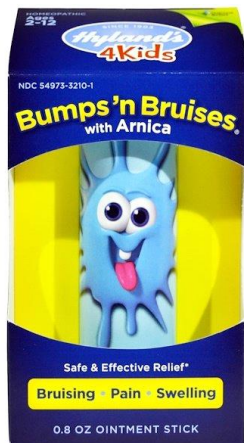
<https://www.mifarma.es/bolsa-de-gel-friocalor-desvelt-grande-140x240mm?gclid=CjwKCAjw3pWDBhB3EiwAV1c5rGEKWrx5jiDRHQOsBYXpKpB07LbHMHVEuuZtiEeQbGNwqscKT2OZgBoC3P8QAvD BwE>





- En caso de hinchazón + moratón: aplicar algún gel o stick con árnica + hipérico + caléndula, o cualquiera que sea natural y apto para niños. Se venden en cualquier farmacia o herbolario, también en internet se encuentra por ejemplo este:

<https://es.iherb.com/pr/Hyland-s-4Kids-Bumps-n-Bruises-with-Arnica-Ointment-Stick-0-8-oz/67202>



<https://www.amazon.es/ARNIDOL-Stick-para-Golpes-Moratones/dp/B00D8JTS6C>



## IRRITACIÓN EN LA PIEL/ECCEMAS

Cuando salgan rojeces en la piel, o irritaciones, o descamaciones, podemos aplicar un **aceite de caléndula** como calmante en caso de que haya escozor, y un **gel de aloe** como secante y regenerador en caso de que haya irritación. Podemos aplicar ambos alternándolos sin problema. Estos se consiguen en cualquier herboristería o farmacias, es fácil encontrar estos productos.

En caso de que no le mejore tras 3 días, habrá que ir al pediatra para que diagnostique, puesto que el origen puede ser diverso y puede que requieran tratamiento con antibióticos tópicos o antifúngicos tópicos u otro tipo de tratamiento farmacológico.

## PROBLEMAS OCULARES:

### ORZUELOS Y CONJUNTIVITIS.

#### ¿Qué son?

El orzuelo es una inflamación de una glándula sebácea del párpado. Se presenta como bultito, rojez y dolor a la palpación. Puede haber infección o no.

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva del ojo. Se presenta como rojez, picor, escozor y lloriqueo. A veces también se produce mucha legaña. Cuando hay infección se suele generar mucha legaña amarillenta.

#### ¿Cómo actuar?

##### Orzuelo:

- Limpiar bien el ojo con suero fisiológico estéril y una gasa.

- Aplicar calor seco 10 minutos entre 1 - 3 veces al día (3 mejor que 1): Cogemos un pañuelo, lo calentamos con un secador o una plancha, y lo aplicamos en el ojo. Cuidado con el calor, no ha de estar quemando porque la piel del ojo es muy sensible, solamente con que esté tibio ya sirve. Esto estimula la evolución natural del orzuelo y acelera el proceso de curación.
- ¡¡¡NO APRETAR NI TOCAR NUNCA CON LOS DEDOS!!! Esto, sólo lo empeora.
- Si duele mucho o presiona el ojo, se puede ir al médico o la farmacia donde suelen dar antibióticos y cortisona en forma de pomada ocular. No es necesario a no ser que sea gravísimo y le esté presionando el ojo. El orzuelo tiene su proceso de subida y su bajada natural y nada lo evita, solo el calor mejora este proceso natural.

**Otro remedio:** poner una cucharita en el congelador, dejarla 30 minutos y luego ponerla del revés en la parte del ojo, pues el frío es antiinflamatorio y bajará la hinchazón.

#### **Conjuntivitis:**

- Limpiar bien el ojo con suero fisiológico estéril y una gasa para retirar suciedad y bacterias, y eliminar si tuviese alguna mota de polvo o partícula de suciedad.
- No tocar con las manos el ojo, pues la conjuntivitis es muy contagiosa cuando es infecciosa y se pasa rápidamente al otro ojo, y a otra persona.
- No compartir toalla con nadie más de la familia.
- Si se observa mucha legaña, ir al médico o farmacia para que le receten un colirio antibiótico. A diferencia del orzuelo, el colirio antibiótico aquí si es importante y puede marcar una diferencia rápido, pues el ojo es muy delicado y una infección en el ojo puede emporar rápido y ser grave, y con un colirio antibiótico a tiempo se corta rápido la infección y se evitan complicaciones. No esperéis en ir al médico si veis exceso de legaña seca.

#### **TRASTORNOS DEL SUEÑO:**

Distinguiremos entre dos tipos de trastorno del sueño, el de primera hora, en el que existe solamente dificultad para conciliar el sueño, y el despertar en mitad de la noche:

- En el insomnio de primera hora, es decir, cuando existe dificultad para quedarse dormido, podemos ayudar a inducir el sueño con **melatonina de liberación inmediata**. Este suplemento se debe tomar media hora antes de

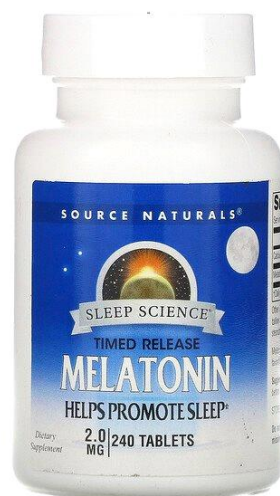
ir a dormir, y la dosis debe ser de máximo 2 miligramos por toma. Probaremos dándole 1 mg, si ya responde bien, mantener la dosis de 1mg, si no, aumentar a 2mg por toma. Este suplemento se encuentra en cualquier farmacia.

<https://es.iherb.com/pr/Life-Extension-Melatonin-1-mg-60-Capsules/4385?rec=iherbtest-pdp-related>



- Cuando existen despertares en mitad de la noche, en los que el niño se desvela y le cuesta volver a coger el sueño (bien sea por una pesadilla, o simplemente porque se despiertan activos) el tratamiento consistirá en **melatonina de liberación retardada**. Es la misma sustancia, pero en esta presentación se va liberando poco a poco durante toda la noche así se mantiene el efecto durante más horas.

<https://es.iherb.com/pr/Source-Naturals-Melatonin-Timed-Release-2-mg-240-Tablets/1337>



- **TERRORES NOCTURNOS:**

Hay que hacer mención especial a los despertares por terrores nocturnos. Estos casos son diferentes a los dos anteriores, puesto que el problema no conlleva incapacidad o dificultad para dormir. En estos casos el niño se despierta extremadamente sobresaltado, normalmente con gritos y muy alterado, y él sólo se vuelve a dormir cuando le termina el terror nocturno. Es un estado comparable al sonambulismo en tanto en cuanto que el niño no es consciente de lo que hace y al día siguiente no se acuerda de nada.

Cuando esto ocurre, hay que comprobar que se está haciendo bien la dieta, pues la ingesta de azúcar refinado o azúcares simples de la fruta o jugos, pueden desencadenar episodios de hipoglucemias, y éstas propician la aparición de los terrores nocturnos. Tendremos que poner especial atención en la cena, en la cual habrá que proporcionar todos los macronutrientes en proporciones adecuadas: proteína + hidratos de carbono integrales + grasas, y SIN fruta.

La manera de actuar cuando tenga estos despertares sobresaltados con desesperación es intentando calmar al niño suavemente con voz baja, intentando no despertarlo, procurar que no se haga daño y acompañarlo para que se vuelva a dormir. No es recomendable ni encender la luz, ni llevarlo a la cama de los padres. Además, lo que nunca hay que hacer es intentar despertarlo.

## **ACNÉ:**

### **¿Qué es?**

Es una infección de las glándulas sebáceas de la piel, bien por obstrucción de los poros, o bien por exceso de bacterias. Las causas que originan esta tendencia son muy variadas y difíciles de identificar.

### **¿Cómo actuar?**

- Hacer "peelings" con bicarbonato cada 2-3 días: se humedece la piel y se masajea suavemente haciendo círculos para limpiar el exceso de sebo y de células muertas que se van acumulando en la piel y que pueden fomentar la obstrucción de los poros.
- Aplicar alguna crema o loción con ácido acetil salicílico cada noche, siempre que el niño no sea alérgico a este ácido. En caso de que se le empiece a descamar la piel, reducir frecuencia a 3-4 veces por semana.

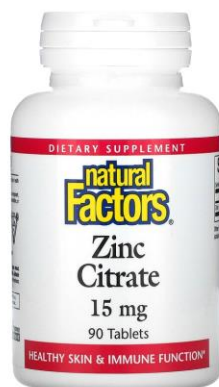
- Aplicar 1 o 2 gotas de aceite esencial de árbol de té en un algodón, y empapar las zonas en las que haya acné. Es desinfectante.
- El siguiente spray contiene ácido salicílico + árbol de té. Además es una loción acuosa que no deja la piel grasa.

<https://es.iherb.com/pr/Life-flo-Salicylic-Acid-Spray-8-fl-oz-237-ml/46866>



- En caso de los varones, en edad de pubertad, el acné puede empeorar por un déficit de las reservas de zinc debido a que en cada eyaculación se pierde una elevada cantidad de zinc, y este tiene un efecto antibacteriano en la piel. Por tanto, en caso de varones, recomendaremos dar un suplemento de zinc de 15 mg al día.

<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-Zinc-Citrate-15-mg-90-Tablets/2670>



- En caso de que queden marcas o cicatrices usar aceite de rosa de mosqueta de primera presión en frío, ya que mejora la capacidad de regeneración de la piel, aplicarlo en momentos en los que no se vaya a exponer la piel a la luz solar (antes de ir a dormir, o si es de día solo cuando se vaya a estar en casa al menos 4 horas seguidas). Se puede comprar en cualquier farmacia, herboristería o internet.

## **HERPES LABIAL:**

### **¿Qué es?**

Se trata del virus herpes simple, éste, una vez entra en nuestro organismo, permanece ahí para siempre. Puede estar sin causar síntomas y cuando nuestro sistema inmunitario baja (estrés, infecciones, desnutrición, etc) puede reactivarse y causar las ampollas en los bordes de los labios.

### **¿Como actuar?**

- Olivo: la oleuropeína, molécula que se encuentra en las hojas del olivo se ha visto efectiva para el tratamiento de los virus de la familia del herpes. Se recomienda dar extracto concentrado de hoja de olivo rica en oleuropeína.
  - En procesos agudos dar 2 cápsulas al día tan pronto empiecen los síntomas hasta la desaparición del herpes.
  - En procesos repetitivos, dar 1 cápsula al día durante 2 meses.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-Olive-Leaf-Extract-EuroHerbs-European-Quality-500-mg-60-Veggie-Capsules/72082>



- Si el herpes es recurrente sería conveniente administrar además nutrientes de apoyo al sistema inmune. Dar una cápsula al día durante 2

meses de **Immune** 4.  
<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-Immune-4-Immune-System-Support-60-Veggie-Capsules/101714>

- Evitar el estrés, porque debilita el sistema inmune y esto favorecerá la reactivación del virus.

## **PIOJOS:**

### **¿Qué son?**

Son parásitos que habitan en el cuero cabelludo, se alimentan de sangre humana y se mimetizan con el color del cabello. Estos parásitos ponen huevos, que se denominan liendres, que también tendremos que tener en cuenta a la hora de eliminar la infestación, ya que no mueren con los productos pediculicidas.

### **¿Cómo actuar?**

#### **- PARA ELIMINAR LA INFESTACIÓN:**

Usaremos **aceite vegetal de neem\***, que es un excelente antiparasitario externo que combate eficazmente los piojos. Se vende en farmacias y/o herboristerías ya preparado para el tratamiento de los piojos.

- Se aplicará por todo el pelo, haciendo rayas con un peine por todo el cuero cabelludo para que las raíces queden bien empapadas.
- Luego se peinará el cabello para esparcirlo bien por todo el largo de éste.
- Lo envolveremos con un gorro de plástico, o con film, y lo dejaremos actuar toda la noche.
- A la mañana siguiente lavaremos el cabello con champú normal añadiéndole 2 gotas de **aceite esencial de árbol de té\***.
- Luego aclararemos el pelo con una mezcla de vinagre con agua a partes iguales, ya que el vinagre ayuda a desprender las liendres (huevos) del cabello.
- Luego pasaremos la lendrera desde la raíz hasta las puntas para eliminar todas las liendres que quedan.



Todo este proceso lo repetiremos 1 vez a la semana durante 3 semanas seguidas por si salen nuevos piojos de alguna liendre que haya podido quedar. Además, las liendres no hay manera de matarlas, la única solución es extraerlas.

#### - COMO PREVENIR EL CONTAGIO

- Poner dos gotas de aceite esencial de árbol de té o de lavanda en el cepillo del pelo o peine justo antes de peinar, y peinar bien todo el cabello, aunque éste sea cortito.
- Evitar que los niños compartan gorros, bufandas, jerséis, chaquetas, etc.

#### - ADEMÁS:

Si el niño tiene piojos habrá que lavar la ropa del niño a más de 60°C, o bien poner la ropa en una bolsa de plástico absolutamente cerrada durante 48h y después lavar.

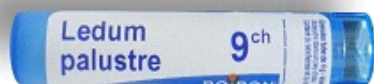
**\*NOTA:** ¡NO CONFUNDIR ACEITE VEGETAL CON ACEITE ESENCIAL! SON COSAS TOTALMENTE DIFERENTES.

#### PICADURAS DE MOSQUITO:

##### ¿Cómo evitarlas?

Hay varios métodos naturales que resultan efectivos contra las picaduras de mosquito.

- Tomar Ledum palustre 9CH: 5 gránulos 2 veces al día disueltos debajo de la lengua durante toda la época de exposición a los mosquitos. Es un producto homeopático muy eficaz tanto para prevenir picaduras como para minimizar la reacción inflamatoria y el picor que éstas provocan. Esto se vende en cualquier farmacia.



- Los aceites esenciales de albahaca santa, menta, eucalipto, orégano francés, citronela, albahaca común, etc. son repelentes de mosquitos. Se mezclan 10 gotas algún aceite esencial de los comentados, o bien de una mezcla de estos, en 50 ml de aceite vegetal (oliva, girasol, canola, semilla de uva, etc.) y ésta mezcla se pone en una botella con pulverizador (spray), y se aplica por las zonas del cuerpo que quedan descubiertas (sin ropa). Renovar la aplicación cada 4 h.

También se puede comprar algún producto natural en la farmacia que contenga estos u otros aceites esenciales y probar si nos resulta eficaz.

- Vitaminas B en suplemento o bien levadura de cerveza que es rica en este complejo. Son vitaminas que cuando están en exceso se eliminan a través de la orina y el sudor, es entonces cuando el sudor cambia de olor y repele los mosquitos.
- Mosquiteras: para dormir recomendamos poner una mosquitera de las que se cuelgan en el techo y envuelven toda la cama para cortar el acceso a los mosquitos.

NOTA: Está totalmente desaconsejado poner cualquier ambientador o dispositivo que suelte olores o vapores en la casa ya que los olores y vapores fuertes suelen ser muy tóxicos. Y aún menos en la habitación para dormir, para como alternativa está la mosquitera.

NOTA: En las zonas tropicales en las que haya mosquitos que puedan transmitir malaria, zika, chikunguña, dengue, etc. no dudéis en usar un producto químico fuerte cuando sea necesario, pues en este caso la relación beneficio/riesgo del repelente químico es favorable.

### ¿Cómo tratarlas?

- El **Ledum palustre 9CH** es muy efectivo también para minimizar las reacciones de picor e inflamación. Es la mejor opción tanto para prevenir como para curar.
- Existen roll-on naturales para tratamiento de picaduras en niños basados en aceites esenciales y/o vegetales que son calmantes y antiinflamatorios. Podéis probar cualquiera que sea natural que encontréis en vuestra farmacia y comprobar cual os resulta más efectivo.
- En caso de que se necesite algo más potente, se pueden usar cremas o roll-on con antihistamínicos, como por ejemplo el Fenistil. Podéis preguntar en vuestra farmacia y allí os aconsejarán. Siempre será mejor un antihistamínico en crema, que una cortisona en crema, ya que también se suelen usar mucho para las picaduras de mosquitos.

### PICADURAS DE ABEJA/AVISPA:

#### ¿Cómo tratarla?

Administrar el producto homeopático **Apis mellifica 15CH**, 4 gránulos cada 15 minutos durante la primera hora después de la picadura, y luego repetir la toma

cada hora durante ese mismo día entero. Este producto se vende en cualquier farmacia.



## **IMPÉTIGO:**

### **¿Qué es?**

Es una infección de la piel causada por las bacterias *Syaphilococcus aureus* y/o *Streptococccus pyogenes*. Se desencadena a partir de pequeñas heridas que puede haber en la piel, y al rascarlas o tocarlas se promueve una colonización por parte de los microorganismos citados. Provoca ampollas y costras amarillentas normalmente en la cara, alrededor de la nariz y la boca.

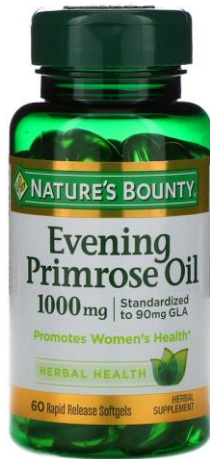
Las personas en las que proliferan estas bacterias suelen tener una barrera inmunitaria cutánea deficiente por falta del ácido graso omega 6, por tanto para eliminar esta infección administraremos aceite de onagra, que es rico en este ácido graso esencial.

Tener en cuenta que al ser una infección, el tratamiento que ofrece la medicina convencional es antibiótico.

### **¿Cómo tratarlo?**

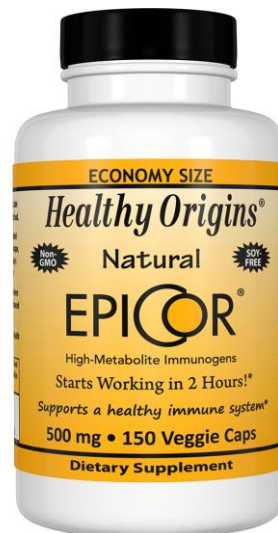
- Tomar 6 g de **aceite de onagra** al día en cápsulas.

<https://es.iherb.com/pr/Nature-s-Bounty-Evening-Primrose-Oil-1-000-mg-60-Rapid-Release-Softgels/32278>



- Doblar dosis de Epicor.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Mantener una buena higiene de la piel lavándola con agua y jabón neutro mañana y noche.
- No compartir toallas, pues el impétigo es una infección contagiosa.

## FORÚNCULOS:

### ¿Qué son?

Son infecciones de un grupo de folículos pilosos de la piel que normalmente están causadas por bacterias. Es como si fuesen varios granos muy infectados juntos. Esto

causa una protuberancia inflamada y con pus debajo de la piel. En este caso la función inmunitaria de la barrera lipídica de la piel también está alterada.

### ¿Cómo tratarlo?

- Tomar 6 g de **aceite de onagra( primrose)** al día.
- Doblar dosis de Epicor.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



### CAÍDA DE CABELLO:

#### Causas:

Las más comunes en niños son el estrés, la anemia y el déficit de nutrientes.

### ¿Cómo tratarla?

- Añadir levadura de cerveza a las comidas, ya que es rica en todas las vitaminas de grupo B. Se puede comprar en cualquier tienda de dietética. Si no les gusta añadirla a las comidas.



- Descartar o confirmar anemia mediante analíticas, y en caso de que se confirme anemia habrá que administrar hierro bisglicinato diariamente hasta reestablecer los niveles adecuados.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-Iron-18-mg-120-Veg-Capsules/10481>



Precaución: nunca suplementar hierro sin analíticas, ya que en exceso se acumula en el organismo y es tóxico.

## INFECCIÓN DE ORINA

### ¿Qué es?

Es el sobrecrecimiento o la sobreacumulación de bacterias en la uretra. Esta infección suele llegar rápidamente hasta la vejiga y si no se aborda rápido puede ascender hasta los riñones y requerir hospitalización. Causa un cuadro muy molesto ya que provoca inflamación, dolor y ganas constantes de orinar. El acto de orinar puede ser muy doloroso. Como todas las infecciones puede provocar fiebre,

escalofríos y malestar general. Normalmente la bacteria causante es la E. Coli, la cual es una bacteria habitual del tracto gastrointestinal.

### ¿Cómo tratarla?

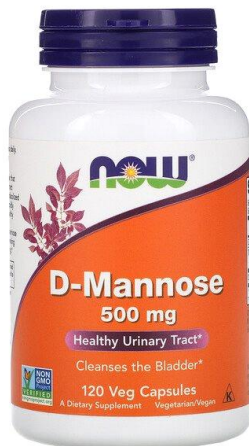
- Tomar arándano rojo americano (cranberry) 500mg 3 veces al día con las comidas.

<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-CranRich-Super-Strength-Cranberry-Concentrate-500-mg-90-Capsules/5413>



- D-manosa, 500 mg 3 veces al día con las comidas.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-D-Mannose-500-mg-120-Veg-Capsules/525>



- Tomar 1 litro de agua con una cucharada de bicarbonato a lo largo del día.

### ¿Cómo prevenirla?

La E. Coli habita normalmente en el intestino. Es frecuente que pase del intestino a la uretra cuando los niños y niñas después de defecar se limpian de atrás hacia

adelante, esto provoca un arrastre de las bacterias intestinales hacia los genitales y la uretra. Hay que educarlos para que el movimiento al limpiarse con el papel de baño siempre sea de delante hacia atrás para prevenir esta infección.

## **AFTAS:**

### **¿Qué son?**

Son llagas que aparecen en el interior de la boca. Suelen ser rojas por el borde y blancas o amarillas por el centro. Suelen generar mucho escozor y molestia, sobre todo al comer. Suelen sanar por si solas.

Suelen aparecer cuando hay una bajada de defensas en el organismo, por lo tanto habrá que intentar averiguar por qué ha ocurrido esta bajada de defensas.

También pueden salir cuando hay un déficit de nutrientes, sobre todo de zinc y de vitamina A.

### **¿Cómo tratarlas?**

#### **En caso de que sean puntuales:**

Gel bucal con aloe vera y ácido hialurónico, que favorece la cicatrización y reduce el dolor. Aplicar 2 o 3 veces al día después de las comidas.

También existen colirios con esta composición, en caso de que haya muchas llagas, será más práctico usar el colirio y enjuagar toda la boca.

Este producto es fácil encontrar en farmacias.

<https://www.dosfarma.com/1352-alocclair-plus-gel-8ml.html>





### **En caso de que sean recurrentes, o muy abundantes:**

Suplementar con este complejo de multinutrientes durante 2 meses. En caso de querer sustituirlo por otro multivitaminico porque no se encuentre este producto, hay que ver que sea apto para niños y que contenga **zinc y vitamina A**.

<https://es.iherb.com/pr/MegaFood-Kids-One-Daily-30-Tablets/50646>



### **MUGUET:**

#### **¿Qué es?**

Es el sobrecrecimiento de *Candida* en el revestimiento de la boca. Aparecen manchas blanquecinas en la cavidad bucal que provocan escozor.

#### **¿Cómo prevenirlo?**

En niños que tienen el hábito de chupar juguetes u objetos tendremos que tratar de evitar que los chupen, y si no se puede, habrá que tener una muy buena higiene y desinfectar aquellos juguetes u objetos que suelen chupar. Para tal fin, deberemos lavarlos con agua y jabón, y luego secarlo bien.

#### **¿Cómo tratarlo?**

Con Mycostatín (nistatina) en solución oral. Es el medicamento que suelen recetar los médicos para estos casos. Se enjuaga la boca durante unos minutos y luego es preferible que se escupa. Algunos médicos recomiendan tragarlo y en el prospecto también se recomienda que se trague, pero como lleva mucho azúcar y también aditivos nuestra recomendación es solamente enjuagar, sin tragar.

### **ECCEMA SECO:**

#### **¿Qué es?**

Es una complicación de la dermatitis atópica, es una inflamación de la dermis, que suele tener origen en un desequilibrio inmunológico.

### **¿Cómo tratarlo?**

- Los baños en el mar son lo mejor. Si hace frío o no se tiene acceso al mar, se puede comprar agua de mar embotellada, ponerla en una botella de spray, y después de las duchas rociar todo el cuerpo con este agua y dejar que se seque sola, es decir no secar con toalla.
- Untarse las zonas afectadas con aceite de caléndula.

### **ECCEMA HÚMEDO:**

#### **¿Qué es?**

Es una inflamación de la piel causada por irritación. Suele aparecer en las zonas de pliegues de la piel donde el niño suda más y cuando el sudor es muy ácido.

#### **¿Cómo tratarlo?**

- Alcalinizar el organismo, elegir una de las dos opciones siguientes.
  - Añadir 1 cucharada rasa de bicarbonato a un litro de agua y el zumo de medio limón. Se puede añadir estevia si se desea endulzar. Tomar durante el día.
  - Con agua de mar embotellada: Mezclar 200ml de agua de mar con 800 ml de agua. Añadir el jugo de medio limón y estevia si se desea. Tomar durante todo el día.
- Mantener secas las zonas en cuestión mediante la aplicación de polvos de talco, pues el talco tiene la capacidad de absorber la humedad y permite mantener las zonas secas y evitar que empeore.

### **CORONAVIRUS:**

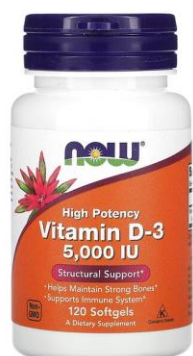
#### **¿Qué es?**

Es un virus que afecta principalmente a las vías respiratorias, y que cuando se complica porque nuestro sistema inmune es ineficiente desencadena en una reacción inflamatoria pulmonar descontrolada que acaba provocando trombos y necrosis en el tejido pulmonar.

#### **¿Cómo tratarlo?**

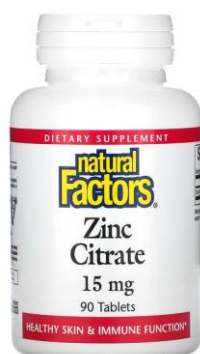
- Vitamina D: potencia la inmunidad de los bronquios. Tomar 1 al día con la comida.

<https://es.iherb.com/pr/Now-Foods-High-Potency-Vitamin-D-3-125-mcg-5-000-IU-120-Softgels/10421>



- Zinc: nutriente imprescindible para una correcta función inmunitaria. Tomar un comprimido al día con la cena.

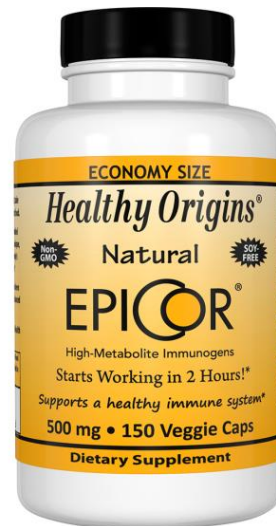
<https://es.iherb.com/pr/Natural-Factors-Zinc-Citrate-15-mg-90-Tablets/2670>



- Epicor: aumenta la inmunidad natural del organismo. Tomar 2 cápsulas al día junto con el desayuno.

Este suplemento también sirve para prevenir. En caso de que tengamos casos de COVID en nuestro entorno, podemos tomar 1 cápsula al día junto con el desayuno para ir potenciando la inmunidad y prevenir.

<https://es.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-EpiCor-Dried-Yeast-Fermentate-500-mg-30-Veggie-Capsules/95779>



- Tomillo: tomar infusiones de tomillo. Lo ideal es preparar 1 litro de infusión e ir consumiéndolo durante todo el día, pues es antiséptico e irá desinfectando la garganta dificultando así el descenso del virus hacia los pulmones. En definitiva lo que hace es disminuir la carga viral que va a entrar en nuestro organismo.

### **SALUD BUCODENTAL: CARIES, EMPASTES, ANESTESIAS, Y LLANTOS:**

Hay muchos casos de niños que lloran desconsoladamente y como no pueden expresar y comunicar aquello que les pasa, se genera una situación desesperante en la familia. En muchos casos, estos llantos se deben a dolores físicos que algunas veces son difíciles de identificar.

Es por este motivo que recomendamos visitar al dentista periódicamente, mínimo una vez al año, ya que es frecuente que los llantos, la irritabilidad e incluso el rechazo frente a ciertos alimentos venga dado por dolor bucodental. También será recomendable visitar al dentista cuando existan este tipo de llantos o reacciones nuevas de rechazo a alimentos que aparecen de manera imprevista.

En caso de requerir la realización de un empaste, queda **TOTALMENTE DESACONSEJADO** poner empastes metálicos, pues llevan mercurio que es extremadamente neurotóxico. Hoy en día hay alternativas con resinas naturales que no son perjudiciales para la salud. Además, en caso de que el niño tenga alguno que se le haya puesto con anterioridad, se le deberá retirar y sustituirlo por uno no metálico. Si son aptas las piezas de acero.

El siguiente asunto al respecto es sobre las anestесias. En los casos en los que el niño no se esté quieto o no se deje poner anestesia local, algunos dentistas optan por la anestesia general. En estos casos deberemos proponerle la posibilidad de la sedación parcial con gas inhalatorio, esto es una sedación en la que la persona se mantiene consciente, y es de preferencia para los niños con autismo.

### **PALMAS DE LAS MANOS Y PLANTAS DE LOS PIES AMARILLENOS:**

A veces se colorean de un tono amarillento o anaranjado. Esto se suele deber en la mayoría de los casos a un elevado consumo de betacarotenos, esto son una provitaminas que se encuentran en altas cantidades en muchas frutas y verduras, como por ejemplo las zanahorias y las mandarinas. Aunque también se encuentran en muchas otras frutas y verduras de color naranja o rojo.

Hay ocasiones en las que los niños no toman estas frutas o verduras, pero están tomando algún multivitamínico o suplemento que contiene betacarotenos.

Esta reacción es INOCUA, no hay que preocuparse en exceso.

En caso de que surja este efecto basta con suspender la toma de esos alimentos o suplementos y poco a poco irán descendiendo los niveles en el organismo y las partes del cuerpo afectadas perderán esta coloración. Cuando se haya recuperado la coloración normal, se puede volver a reestablecer el consumo de dichos alimentos de forma moderada.