

## NATURAL REMEDIES FOR LUNG CONGESTION

Lung congestion results from many reasons: infection, asthma, COPD, environmental pollution, fungal growth in the lungs etc. There are specific remedies for each of these issues which are best addressed individually with either your medical doctor or a natural health practitioner. In addition to an individual strategy, there are steps you can take to clear phlegm and open up the sinuses and lungs no matter what your underlying reason. All of the following remedies can be used with respiratory medications, in all of their forms (inhalers, oral medications or nebulizers) and can help you to wean yourself down and/or off of them if used consistently.

- **Breathe:** to practice good breathing technique, fill the lungs up slowly and pull air into the bottom, back, sides and fronts of your lungs. Hold the air in for a count of 10 and then push it out slowly and completely. Focusing on good breathing will ALWAYS improve lung function and overall oxygenation of your body.
- **Hydrate yourself:** good quality water is essential, and lungs work best when the body is hydrated.
- **Use aromatic essential oils and steam:** Mints of all kinds, eucalyptus, rosemary, helichrysum, tea tree, in form of essential oils are all sold in small bottles at most grocery stores. Many of these herbs can be found in tea bags or loose tea as well. Place the herbs or oils in the bottom of an empty bowl. Pour boiled water over them and then place your head over the bowl. Covering your head and the bowl with a towel increases the concentration of the herbs and can be more effective. Breathe deeply to open up the lung passages immediately, if temporarily. This can be done any time there is lung or sinus congestion. Doing this before you shower or doing your breathing exercises will maximise the effects of those techniques as well.
- **Steam yourself:** Place a few drops of the aromatic oils in the palm of your hand and add a dime-sized amount of simple cooking oil. Rub onto your face, neck, chest and back, then take a steamy shower
- **Drink teas:** the aromatic herbs above (mints, eucalyptus, rosemary, helichrysum, tea tree, etc) can all be made into teas. Mullein tea especially is a natural expectorant which helps to loosen phlegm and promote a productive cough which will bring up thick, stuck phlegm. Mustard (bottled as a condiment) and honey (raw and unfiltered) in about 6-8oz of boiled water makes an excellent expectorant tea and can be combined with the aromatic herbs, nettles, and/or mullein to make an even more powerful lung formula. Nettles is the most effective calming herb for lung spasms (asthma). The leaf can be found in stores in tea bags and a cup of nettle tea can be taken anytime mild spasms are present. A tincture of nettle root is much more powerful than tea from the leaves and can be used as an emergency asthma remedy. This works well in combination with rescue inhalers (which most asthmatics carry). Tea from the leaves and/or roots can be added to the above teas.
- **Manual loosening of phlegm:** Cupping the hand and gently pounding all areas of the lungs going back and forth between one hand and the other loosens congestion and helps bring up phlegm. This is especially helpful with babies and small children. Frail elders or people with chronic, longstanding lung issues should avoid this technique as it can damage fragile tissues if not done properly.
- **Filter your air:** This is especially important to do in the areas of your home and workspace where you spend the most time working and sleeping and in your vehicle if you commute or drive for long periods of time. This will give the lungs a break and allow them to heal instead of having them continuously struggle with irritants in the air. A HEPA filter is highly effective and they are widely available in the stores. Dark green, leafy house plants also act as air filters AND produce oxygen as they absorb our carbon dioxide. They are excellent aides to humans and animals in any home or work environment.
- **Diffuse aromatic essential oils:** This is an excellent substitute for an air filter, and is especially effective in small enclosed spaces (in a vehicle, where the air is recirculated, a few drops go a long way).
- **Other Helpful Strategies:** When there is heavy smoke or pollution in an area, closing the windows and doors and using an air filter is essential. Getting good aerobic exercise is the best way to heal and strengthen lungs. Eliminating artificial fragrances in your home and body care products eliminates one of the biggest sources of lung irritation. Removing carpets from the floors reduces particulates which irritate the lungs in indoor spaces.

Once an emergency with the lungs is under control, all of these remedies can help to avoid another one. Most importantly, they can help you buy time to figure out and treat the root cause of the problem.

## REMEDIOS NATURALES PARA LA CONGESTIÓN PULMONAR

La congestión pulmonar se debe a muchas razones: infección, asma, EPOC, contaminación ambiental, crecimiento de hongos en los pulmones, etc. Existen remedios naturales específicos para cada uno de estos problemas que se tratan mejor individualmente con su médico o con un médico practicante de la salud. Además de una estrategia individual, hay pasos que puede seguir para eliminar la flema y abrir los senos nasales y los pulmones sin importar cuál sea la razón subyacente. Todos los siguientes remedios se pueden usar con medicamentos respiratorios, en todas sus formas (inhaladores, medicamentos orales o nebulizadores) y pueden ayudarlo a destetarse y / o dejar de consumirlos si los usa de manera constante.

- **Respire:** para practicar una buena técnica de respiración, llene los pulmones lentamente y extraiga aire hacia la parte inferior, posterior, lateral y frontal de los pulmones. Mantenga el aire dentro contando hasta 10 y luego suelte el aire a paso lento y completamente. Concentrándose en tener buena respiración SIEMPRE mejorará la función pulmonar y la oxigenación general de su cuerpo.
- **Hidrátate:** El agua de buena calidad es esencial y los pulmones funcionan mejor cuando el cuerpo está hidratado.
- **Use aceites esenciales aromáticos y vapor:** mentas de todo tipo, eucalipto, romero, helichrysum, árbol del té, etc. en forma de aceites esenciales se venden en pequeñas botellas en la mayoría de las tiendas de comestibles. Muchas de estas yerbas se pueden encontrar en bolsitas de té o en té suelto. Ponga las yerbas o aceites en el fondo de un cuenco vacío. Agregue agua hervida sobre ellos y luego coloque su cabeza sobre el recipiente. Cubrirse la cabeza y el cuenco con una toalla; esto aumenta la concentración de las yerbas y puede ser más eficiente. Respire profundamente para abrir las vías pulmonares inmediatamente, si es temporal. Esto se puede hacer en cualquier momento en que haya congestión pulmonar o sinusal. Haciendo esto antes de ducharse o sus ejercicios de respiración maximizará los efectos de estas técnicas también.
- **Cocine al vapor usted mismo:** coloque unas gotas de los aceites aromáticos en la palma de su mano y agregue una cantidad del tamaño de una moneda de diez centavos de cualquier aceite de su cocina sencilla. Frotelo en su cara, cuello, pecho y espalda, luego tómese una ducha con mucho vapor.
- **Beba tés:** las yerbas aromáticas mencionadas anteriormente (mentas, eucalipto, romero, helichrysum, árbol del té, etc.) pueden convertirse en tés también. Especialmente el té de gordolobo es un expectorante natural que ayuda a aflojar la flema y promover una tos productiva que provocará una flema espesa y adherida. La mostaza (embotellada como condimento) y la miel (cruda y sin filtrar) en aproximadamente 6-8 oz de agua hervida es un excelente té expectorante y se puede combinar con yerbas aromáticas, ortigas y / o gordolobo para hacer una fórmula pulmonar aún más poderosa. La ortiga es la yerba calmante más efectiva para los espasmos pulmonares (asma). La hoja se puede encontrar en las tiendas en bolsitas de té y se puede tomar una taza de té de ortiga cada vez que se presentan espasmos leves. Un extracto de raíz de ortiga basada en alcohol es mucho más poderoso que el té de las hojas y puede usarse como remedio de emergencia para el asma. Esto funciona bien en combinación con inhaladores de rescate (que llevan la mayoría de los asmáticos). El té de las hojas y / o raíces se puede agregar a los tés mencionados anteriormente.
- **Liberación manual de la flema:** con la mano ahuecada, golpee suavemente todas las áreas de los pulmones yendo y viniendo entre una mano y la otra; esto ayudará a que se afloje la congestión y ayuda a sacar la flema. Esto es especialmente útil para bebés y niños pequeños. Los ancianos frágiles o las personas con problemas pulmonares crónicos de mucho tiempo deben evitar esta técnica, ya que puede dañar los tejidos frágiles si no se realiza correctamente.
- **Filtrar el aire:** Esto es importante especialmente en las áreas de su hogar y espacio de trabajo donde pasa la mayor parte del tiempo trabajando y durmiendo. Incluye a su vehículo si maneja durante largos períodos de tiempo. Esto le dará un descanso a los pulmones y les permitirá sanar en lugar de tener que luchar continuamente con los irritantes en el aire. Los filtros "HEPA" son muy eficientes y están ampliamente disponibles en las tiendas. Las plantas de interior con hojas de color verde oscuro también actúan como filtros de aire y producen oxígeno al absorber nuestro dióxido de carbono. Son excelentes ayudantes para humanos y animales en cualquier hogar o entorno laboral.

- **Aceites esenciales aromáticos difusos:** es un excelente sustituto de un filtro de aire, y es especialmente eficiente en espacios pequeños y cerrados (en un vehículo, donde el aire se recircula, unas pocas gotas rinden mucho).
- **Otras estrategias útiles:** cuando hay mucho humo o contaminación en una área, es esencial cerrar las ventanas y puertas y usar un filtro de aire. Un buen ejercicio aeróbico es la mejor manera de curar y fortalecer los pulmones. La eliminación de fragancias artificiales en su hogar y productos para el cuidado del cuerpo elimina una de las mayores fuentes de irritación pulmonar. Quitar las alfombras de los pisos reduce las partículas que irritan los pulmones en los espacios interiores.

Una vez que una emergencia con los pulmones está bajo control, todos estos remedios pueden ayudar a evitar otra que pueda pasar en el futuro y puede ayudarle a comprar tiempo para adivinar y tratar la raíz del problema.