

VIDA ESENCIAL

by

Aleja Yo soy D U S S Á N

¿Virus o gripa? Cómo diferenciar y acompañar correctamente

Soy Ingeniera electrónica de profesión, soy mamá de tres hijos, y ha sido la maternidad la que me ha llevado a cuestionarlo todo. Como muchas madres, pensé que cuidar y amar era hacer más. Más productos, más soluciones, más intentos por hacerlo bien, pero en el camino entendí que se trata de hacer más pero con conciencia.

Mi incansable camino por encontrar respuestas para mi hijo con autismo, me obsesionó a Investigar a como una ingeniera hasta entender la necesidad de vivir sin tóxicos. No solo desde la alimentación, sino desde la construcción de una vida completa libre de ellos. Fue ahí donde entendí que había todo un mundo que yo desconocía.

No encontré respuestas en hacer más. Las encontré en quitar, en simplificar, en observar lo invisible, en entender que el ambiente también educa al cuerpo. Desde entonces, he dedicado mi camino a integrar todo lo que he aprendido en una forma de vivir que hoy llamo: Maternidad CEEXI. Consciente, Esencial, Exquisita e Intuitiva. No perfecta. No extrema. Pero sí profundamente coherente. Hoy acompaño a otras madres a hacer este mismo proceso, no desde la exigencia sino desde la claridad. A crear hogares que no solo se vean bien, sino que se sientan bien. Porque cuando el entorno deja de sobrecargar, la maternidad deja de pesar. Y ahí, todo empieza a transformarse.

NO TODO ES "GRIPA"

No todo lo que parece una gripa lo es.

Muchas veces, lo que llamamos "gripa" puede ser una **respuesta intestinal (virosis digestiva)** o una **infección respiratoria (gripa real)**.

Y aunque ambas son procesos del cuerpo...
no se acompañan igual.

PRIMERO, ENTENDER LA DIFERENCIA

GRIPA (INFECCIÓN RESPIRATORIA)

Es una infección que afecta principalmente:

- Nariz
- Garganta
- Vías respiratorias

Generalmente causada por virus respiratorios.

VIROSIS (ENFOQUE DIGESTIVO)

Aquí hablamos de un proceso que afecta:

- Intestino
- Digestión
- Eliminación

Puede incluir virus, bacterias o desequilibrios intestinales.

En niños es MUY común.

PISTAS CLAVE PARA DIFERENCIAR

SI ES GRIPA, SUELE HABER:

- Congestión nasal
- Mucosidad
- Tos
- Dolor de garganta
- Fiebre leve a moderada
- Menos apetito, pero sin rechazo total

El foco está en el sistema respiratorio.

SI ES VIROSIS, SUELE HABER:

- Diarrea o heces blandas
- Dolor abdominal
- Náuseas o vómito
- Fiebre (a veces más alta)
- Rechazo fuerte a la comida
- Decaimiento

El foco está en el intestino.

ALGO MUY IMPORTANTE

Sí, se puede confirmar con pruebas como examen de heces.
Pero en casa, el cuerpo ya da señales claras.

Aprender a leerlas te permite actuar mejor... y más rápido.

LO QUE TIENEN EN COMÚN

Desde la naturopatía, ambas comparten bases:

- El cuerpo está eliminando
- El sistema inmune está activo

- Necesita descanso, no sobrecarga

Pero el enfoque cambia según el sistema afectado.

DIFERENCIA CLAVE EN EL ABORDAJE CUANDO ES GRIPA

Enfoque: LIBERAR Y APOYAR RESPIRACIÓN

- Mantener hidratación
- Favorecer eliminación de mucosidad
- Apoyar sistema inmune
- No bloquear secreciones

Apoyo natural:

- Breathe → respiración
- Menta → vías respiratorias
- On Guard → inmunidad

CUANDO ES VIROSIS

Enfoque: DESCARGAR Y PROTEGER EL INTESTINO

- Reducir comida (muy importante)
- Priorizar hidratación profunda
- Evitar azúcares y frutas
- Acompañar la eliminación

Aquí el error más común es seguir alimentando igual.

Apoyo natural:

- Zengest → digestión
- Limón → limpieza suave
- Incienso → regulación

ERRORES COMUNES

- Tratar todo igual
- Forzar comida en virosis
- Dar azúcar "para energía"
- Bloquear síntomas sin entenderlos

No todo síntoma necesita ser eliminado...
algunos necesitan ser acompañados.

RED FLAGS (EN AMBOS CASOS)

Busca atención médica si hay:

- Deshidratación
- Fiebre persistente alta

- Dificultad para respirar
- Letargo extremo
- Vómitos constantes
- Sangre en heces

CIERRE

El cuerpo no se equivoca.
Solo necesita que lo entiendas.

No es lo mismo un cuerpo que quiere expulsar por el intestino...
que uno que está liberando por las vías respiratorias.

Y cuando aprendes a ver esa diferencia,
dejas de improvisar... y empiezas a acompañar.

BOTIQUÍN NATURAL PARA LA FAMILIA INFALTABLE

Este botiquín no busca tener muchos productos, busca cubrir lo esencial del cuerpo: inmunidad, digestión, respiración, calma y dolor.

ACEITES BASE

Incienso (Frankincense)

- Apoya el sistema inmune
- Regula la respuesta inflamatoria
- Promueve equilibrio celular

Es el aceite de la "regulación profunda". Ideal cuando el cuerpo necesita volver al equilibrio.

Lavanda

- Calma el sistema nervioso
- Mejora el sueño
- Apoya en fiebre, irritación y piel

Es el aceite de la tranquilidad.

Limón

- Apoya procesos de detoxificación
- Estimula digestión suave
- Refuerza defensas

Es limpieza interna y energía ligera.

Tea Tree (Árbol de té)

- Potente apoyo antimicrobiano
- Útil en piel, infecciones leves y ambiente

Es protección natural.

Orégano

- Apoyo inmune fuerte
- Acción frente a infecciones

Es el "antibiótico natural" (uso cuidadoso y diluido). No es de uso diario, es estratégico.

Menta

- Sensación refrescante
- Apoya digestión
- Alivia dolor de cabeza

Es alivio inmediato y claridad.

MEZCLAS FUNCIONALES (ACCIÓN DIRIGIDA)

doTERRA Breathe™

- Apoya el sistema respiratorio
- Ayuda en congestión
- Facilita la respiración

Clave en gripes, tos y alergias.

doTERRA Zengest™

- Apoya digestión
- Reduce inflamación abdominal
- Útil en dolor de barriga

Es equilibrio digestivo.

On Guard®

- Refuerzo inmune
- Protección frente a virus y bacterias
- Uso preventivo y en enfermedad

Es defensa constante.

doTERRA Deep Blue™

- Alivio muscular
- Reduce tensión y dolor físico

Ideal para golpes, crecimiento y cansancio corporal.

¿POR QUÉ ESTE BOTIQUÍN CUBRE A LOS NIÑOS?

Porque aborda los 5 sistemas clave donde aparecen la mayoría de síntomas infantiles:

1. Sistema inmune (On Guard, Incienso, Orégano). Responde a virosis, infecciones, defensas bajas
2. Sistema respiratorio (Breathe, Menta). Tos, congestión, mocos, alergias
3. Sistema digestivo (Zengest, Limón, Menta). Dolor abdominal, inflamación, inapetencia
4. Sistema nervioso. (Lavanda, Incienso). Irritabilidad, mal sueño, desregulación emocional

5. Sistema físico/muscular. (Deep Blue). Dolores, golpes, tensión corporal

No necesitas 20 aceites.

Necesitas los correctos, bien usados y con conciencia.

Extras útiles:

- Termómetro (herramienta, no juez)
- Sales minerales naturales
- Caldos preparados

Tu hijo no necesita que entres en pánico.

Necesita que te conviertas en un canal de calma.

El cuerpo sabe lo que hace.

Pero necesita un entorno que no lo interrumpa.

Acompañar con conciencia es el verdadero cuidado.

No necesitas saberlo todo, necesitas aprender a mirar mejor.

Cuando entiendes el cuerpo, el miedo baja y aparece la claridad.

Si sientes que este camino resuena contigo, que quieres dejar de reaccionar desde la angustia y empezar a acompañar con conciencia. Estoy aquí para acompañarte

Si quieres saber más, puedes escribirme directamente a WhatsApp:
+34 672 05 92 51

Y también puedes encontrar más contenido en mis redes:
@yosoyalejadussan

Con mucho cariño,

Aleja ^{Yo soy} D U S S Á N