

Buscar

Profundidad

Asociaciones

Calculadoras

Consulta

Hospitales

Farmacias

Adelgazar

Multimedia

 Atrás

Ante la gripe, piensa en verde

 [Envíe esta noticia]
  [Imprimir]
  [Feedback]

La fitoterapia es una buena alternativa para fortalecer el organismo de forma natural y prevenir algunos trastornos típicos del invierno entre los que se encuentran el catarro y la tan temida gripe. Algunas plantas, como la equinácea o el astrágalo, ponen a nuestra disposición potentes principios activos para la preparación de 'mágicas' tisanas antiviricas.



Redacción Ondasalud.com

La planta más importante del arsenal preventivo del invierno es la equinácea (*Echinacea angustifolia*), una planta originaria de Estados Unidos que desde el año 1600 ha sido empleada por los indios que poblaban esas tierras.

La equinácea tiene efectos antiinflamatorios, analgésicos, antivíricos y antibacterianos. "Esta planta contiene polisacáridos arabinogalactanos, que estimulan la función inmunológica. De esta manera, fortalece las defensas y reduce el impacto de la gripe en el organismo", indica Concepción Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada.

No obstante, este efecto beneficioso puede tornarse dañino si el tratamiento se prolonga más allá de las 6 semanas. Aunque esta planta no evita la infección por el virus de la influenza (gripe), sí hace que "los síntomas sean menos severos y que la duración del proceso sea menor".

Otras plantas que pueden resultar eficaces en la prevención de catarros y resfriados son el astrágalo (*Astragalus mambranceus*) y el hidrastis (*Hidrastis canadiensis*).

El astrágalo es una especie de origen oriental cuyos principios activos tienen efectos antivirales, por lo que disminuye la duración del resfriado. El hidrastis, por su parte, contiene berberina, un alcaloide con propiedades bactericidas, fungicidas y antivirales. Estas plantas pueden ser tomadas en forma de cápsulas, polvos, infusiones o tinturas.

Protección en la dieta

La prevención del resfriado también pasa por fortalecer el organismo a través de la alimentación. El consumo de 1 gramo de vitamina C entre tres y seis veces al día mejora las defensas, y la ingesta de zinc puede reducir la duración de un resfriado, según indica un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Florida, en Estados Unidos. Asimismo, la vitamina A y el betacaroteno juegan un papel importante en la recuperación de los catarros y resfriados al proteger las membranas mucosas y estimular el sistema inmune respectivamente. Por otra parte, no hay que olvidar que dos condimentos tan empleados en nuestra gastronomía como el ajo y la cebolla tienen propiedades antivirales importantes.

26/10/2004


 UN WEB DE **R**
 RECOLETOS