

## ALIMENTACIÓN: UNA BARRERA CONTRA EL RESFRIADO

Congestión nasal, tos, dolor de cabeza, malestar, estornudos... Todos conocemos los síntomas del clásico resfriado que nos acompaña cada invierno. Y es que cuando llega el frío nos exponemos a cambios de temperatura más bruscos que tienen sus riesgos. Cuidar nuestro descanso o la cantidad de líquido que ingerimos es fundamental, pero además la alimentación puede ser una manera de prevenir. Estos alimentos nos ayudan a bajar las probabilidades que tenemos de caer enfermos.



### AVENA Y CENTENO

Los betaglucanos son un tipo de fibra que tienen varios efectos positivos sobre nuestro organismo entre los que encontramos antioxidantes o antimicrobianos. Puedes encontrarlo en cereales como la avena y el centeno.



### CEBOLLA Y AJO

Un estudio realizado en Gran Bretaña certificó que un grupo de casi 150 personas que consumieron ajo durante tres meses tenían menos probabilidad de padecer un resfriado o una gripe, por su actuación sobre las defensas. La cebolla tiene propiedades parecidas y además consigue calmar la tos porque fluidifica las mucosas y facilita que expulsemos el moco.

### MIEL

Es un clásico remedio en el cuidado de la garganta y la voz. Esto se debe a que, además de agua y azúcar, un porcentaje de su composición son sustancias medicinales que provienen de las plantas donde las abejas recolectaron el polen. Además de para darle un sabor más dulce a nuestras infusiones nos ayuda a prevenir.



## JENGIBRE Y CÚRCUMA

En este caso el jengibre, cada vez con más adeptos, tiene un efecto antiséptico, nos calma la tos y fluidifica el moco más espeso. Por su parte la cúrcuma actual como antiinflamatorio. Por algo en diferentes medicinas ancestrales estas raíces se usan para prevenir y curar. Desayunar cada día un par de rodajas de raíz de jengibre y de cúrcuma fresca con zumo de limón y pimienta ayudará a coger menos catarros en invierno. Por cierto, que en ese zumo el limón también te ayudará ya que este cítrico es antiinflamatorio, contiene vitamina (antioxidante), ácidos cítrico y clorogénico y aceites esenciales antisépticos como el limonol y limoneno.



## TÉ E INFUSIONES

Como decíamos en la introducción la hidratación es básica si queremos mantener alejado el resfriado. Té e infusiones pueden ser un gran aliado ya que además de equilibrar nuestras temperaturas liberan sustancias y, además, muy variado. Por ejemplo, el tomillo es bueno para la tos, la menta nos sirve como expectorante, la manzanilla como antiinflamatorio

## FRESAS Y OTRAS FRUTAS DEL BOSQUE

Las fresas aportan vitamina C y fibra, y contienen ácido salicílico natural, el de las aspirinas, analgésico y antiinflamatorio. Propiedades que también tienen las frambuesas. Por su parte, los arándanos son ricos en antioxidantes que fortalecen las defensas naturales. Mientras que las moras son ricas en fibra y vitamina E para cuidar las mucosas digestivas.



## YOGUR

Según una investigación desarrollada en la Universidad de Viena, las personas que toman un vaso de yogur al día tienen mejores defensas frente a las infecciones que aquellas que toman suplementos de probióticos. Y es que el yogur contiene los mejores aportes de probióticos naturales que ayudan a regenerar nuestra flora bacteriana, nuestra primera barrera ante las infecciones.

## NABO

Es un tubérculo con mucha agua y fibra, lo que nos hidratará y servirá como periódico para la flora intestinal

