



## Resfriado común, prevención y tratamiento natural

El resfriado común es causado por una **amplia variedad de virus** capaces de infectar el tracto respiratorio superior por eso suele ser una enfermedad tan frecuente y recidivante. Una misma persona puede sufrir muchos resfriados porque no está inmunizada para todos los virus por lo tanto cuanto más altas estén las **defensas**, menos posibilidades habrá de infección.

Llevar una alimentación óptima junto con nutrientes que alimenten nuestra **microbiota intestinal** y mejoren el **funcionamiento hepático, linfático y renal** revitalizarán nuestro sistema inmunológico.

A pesar de ser una enfermedad leve, el resfriado es una de las causas más frecuentes de bajas laborales además de restar calidad de vida por sus diversos **síntomas** tales como

la congestión nasal, rinitis, tos, malestar general y dolor al tragar en la garganta.

El contagio entre unos y otros se suele producir por los estornudos, la tos y la falta de higiene en las manos. También los **cambios bruscos de temperatura y el estrés** convierten al individuo en más propenso a las infecciones en general.

## **Dieta**

**No forzar la ingesta de alimentos** si la persona afectada no tiene apetito, necesita toda su energía para luchar contra el virus agresor.

Beber muchos **líquidos** en forma de: **agua mineral** para fluidificar las mucosidades, zumos verdes sobre todo a base de **vegetales de hoja verde y cítricos** por su contenido en vitamina C, así como **caldos** de verduras e **infusiones** (en especial, de tomillo, el kuzú y el té de lotus) para desechar metabólicos ácidos y tóxicos.

Se recomienda comer **cereales integrales o tubérculos con verduras variadas** por su contenido en fibra prebiótica, acompañados de algún **fermentado** de efecto probiótico como el chucrut, kimchi, salsa tamari o pasta de miso, así como la pasta de umeboshi o también su vinagre. Dado que existe una estrecha relación entre el **aparato respiratorio y el colon**, es frecuente que mientras haya un resfriado se padezca estreñimiento o diarrea, de allí la importancia de mantenerlo **bien repoblado y limpio**.

Aportar con regularidad **ajo, cebolla, setas reishi y shiitake** por sus poderes antivíricos, mucolíticos además de potenciar el sistema inmune y de actuar como antibióticos naturales.

## **Aliados naturales\***

El tratamiento será sobre todo de carácter sintomático y

preventivo .

La **vitamina C** es antivírica y antibacteriana, refuerza la defensa contra los huéspedes además de mejorar la producción de las hormonas del timo.

El **Zinc** para un correcto funcionamiento del sistema inmune, con una actividad específica frente a varios virus del resfriado reduciendo su duración.

La **vitamina A** como gran antioxidante e antiinfecciosa con una actividad potente como eliminadora del virus.

**Probióticos** por su poder de potenciar el sistema inmune y evitar el paso de toxinas en sangre.

La **Equinácea** (*Echinacea angustifolia*) como antiviral y fungicida, potencia las defensas reduciendo la infección.

El **Propóleo** (*Apis mellifera*), conocido antiséptico, antibacteriano, antiinflamatorio y antiviral natural

El **Astrágalus** (*Astragalus membranaceus*) es un intensificador del sistema inmune reduciendo las recidivas frecuentes y acortando su duración.

El **Cardo mariano** (*Silybum marianum*) como excelente depurador del hígado.

**El reposo y sueño** son importantes y deben ser reparadores. En las etapas más profundas del sueño se liberan potentes compuestos que **mejoran el sistema inmune y se potencian muchas funciones inmunes**.

\* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Octubre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)