

## RESFRIADOS y GRIPE

Estamos en fechas de resfriados, se acerca tiempo invernal y con ella gripe, por lo tanto como más vale prevenir que curar os vamos a dar algunos consejos:

Tanto el **resfriado común** como **la gripe** se deben a **infecciones por virus** relacionados entre sí, y existen más de 200 virus que pueden causar el resfriado común, infección vírica del revestimiento de la nariz, los senos para-nasales, la garganta y las grandes vías respiratorias. Como hemos comentado anteriormente son muchos los virus causantes del resfriado, los picornavirus, al igual que los rinovirus, producen la mayoría de los de primavera, verano y otoño.

Los virus de la gripe y los virus sincitiales respiratorios, que aparecen regularmente al final del otoño y en invierno, provocan una gran variedad de enfermedades, incluyendo **los resfriados**. El resfriado puede ser el inicio o la primera manifestación de la gripe.

En el **resfriado** predominan los síntomas catarrales (aumento de mucosidad e inflamación) de las vías respiratorias altas (nariz y garganta) así como congestión cefálica, dolor de garganta, tos, fiebre, estornudos, ojos llorosos y dolores generales.

Ocasionalmente un resfriado puede conducir a una enfermedad más grave, como bronquitis o pulmonía.

Si una persona padece resfriados a menudo, es señal de que el sistema inmunológico no está funcionando correctamente.

El secreto está en fortalecer al sistema inmunológico y no suprimir los síntomas sino desintoxicar y ayudar a nuestro organismo, ya que este puede estar debilitado por malos hábitos alimentarios (exceso de azúcares refinados, sal, grasas, café, alcohol, etc...).

Todo resfriado deriva de una infección y como tal pasa con facilidad de una persona a otra.

Las personas que tienen las defensas bajas de su organismo suelen ser presa fácil para los virus, de lo contrario nuestro sistema tiene auténticas defensas para controlar o vencer a tales virus.

Una buena alimentación y vida sana son esenciales para tener preparado nuestro organismo a fin de protegerlo, teniendo las defensas a punto ante cualquier agente infeccioso.

En general es un problema de salud bastante extendido y que se ve favorecido por los cambios de temperatura y otras circunstancias así como estrés, cansancio, falta de descanso, etc....

Síntomas generales:

Taponamiento nasal, ojos llorosos, molestias en la garganta, ronquera, tos con dolor de cabeza, pesadez en la musculatura y articulaciones y fiebre.

Que alimentos nos pueden ayudar?

- **Fruta:** debe constituir la base de la alimentación mientras dura el resfriado o gripe, tanto entera como en jugo. (acerola, kiwi, cítricos en general, litchis)
- **Hortalizas:** Al igual que las frutas, proporcionan vitaminas antioxidantes como la **provitamina A** y la **vitamina C**, además de minerales y fitoquímicos. (pimiento verde, perejil, puerro, cebolla, rábanos, zanahorias, borraja).
- **El germen de trigo, sésamo y frutos secos** son buenas fuentes de **zinc**, mineral que ayuda a la inmunidad celular.
- **Ajo:** Es antibiótico y estimulante de las defensas.

- **Propóleos:** tiene acción inmunoestimulante (aumenta las defensas).
- **Vitamina C:** Aumenta las funciones del sistema inmune, reduce la severidad de los síntomas, aumenta la actividad de los glóbulos blancos.
- **Levadura de cerveza, germen de trigo y melaza:** actúan como estimulantes de las defensas ya que son ricos en **selenio**.
- **Tomar caldos vegetales con algas y jengibre fresco, zumo de limón, zumos vegetales.**
- 
- **Reducir la ingesta de proteínas animales, lácteos, azúcar y otros dulces.** La ingesta de proteínas es importante ya que una alimentación pobre de estas debilita las defensas, los vegetales sabiamente combinados también proporcionan los aminoácidos en cantidad y proporción necesarios para sintetizar anticuerpos y otras proteínas.
- 

Medidas a tener en cuenta:

- Personas mayores, enfermedades pulmonares instauradas y personas ingresadas en centros, así como sus trabajadores, es de vital importancia la prevención.
- Si hay fiebre, reposo en cama en una habitación fresca y no muy seca, con ropa ligera.
- Evitar esfuerzos físicos.
- Los fumadores abstenerse de fumar.

La siguientes suplementos nutricionales ayudan en los resfriados y las plantas medicinales por su acción de expulsar tóxicos por la orina y el sudor así como a expectorar:

Equinácea.	Vitamina C.
Jengibre.	Vitamina A y D.
Llantén.	Zinc.
Malva.	Selenio.
Yemas de pino.	
Regaliz.	
Romero.	
Tomillo.	
Ulmaria.	

#### TERAPIAS QUE LE PUEDEN AYUDAR:

Nutrición Ortomolecular - Homeopatía

¡ TREBALLEM PER MILLORAR EL TEU BENESTAR !

15.11.2006