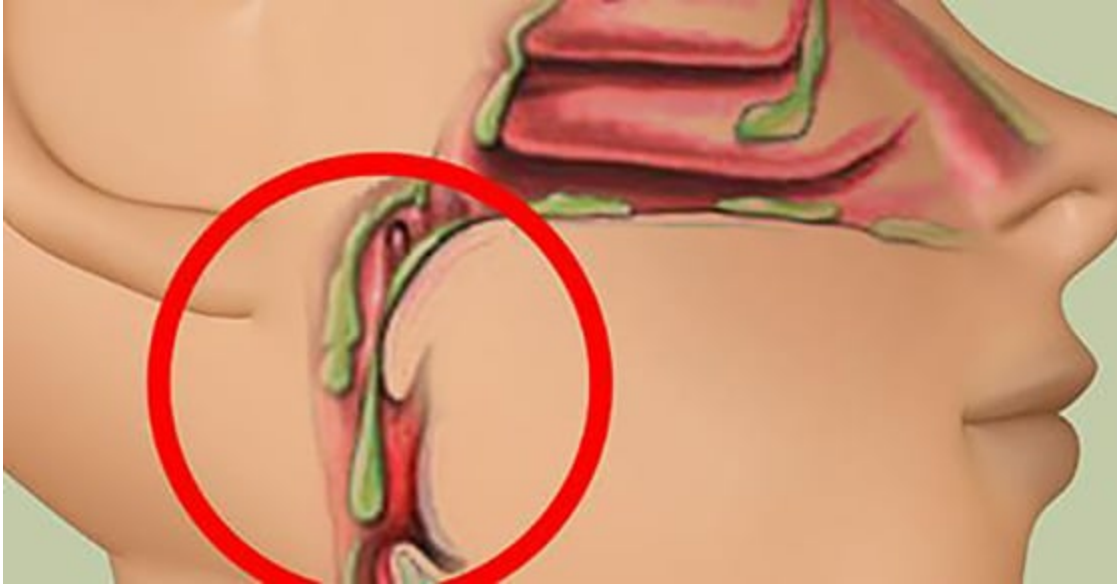


SALUD / TENDENCIAS

Estudios revelan 3 comidas a eliminar para evitar mucosidad!

El Ciudadano · 8 de junio de 2015





El moco es sustancia espesa y resbaladiza que es secretada por las glándulas en las células en el cuerpo. El exceso de producción de moco puede causar molestias de garganta, congestión nasal y dificultar la respiración.

El moco tiene un propósito, pero el exceso de moco puede causar otros problemas de salud que pueden ir desde ser molesto a hacer que sea difícil respirar. ¿Sabías que hay alimentos que pueden empeorar el moco? También hay alimentos que pueden disminuir el moco.

El moco es producido por diferentes células mucosas en el cuerpo y órganos como la nariz, los intestinos y otras partes del cuerpo. Es un líquido espeso que recubre las membranas de los órganos para protegerlos de los contaminantes invasores. El moco es un mecanismo de defensa que nos protege atrapando y filtrando los virus, bacterias y contaminantes.

Los alimentos que causan el exceso de mucosidad:

Productos lácteos: Los productos lácteos causan el exceso de mucosidad y hacen sea más grueso de lo habitual. Los productos lácteos consisten en la leche, el yogur y el queso.

Carne roja alta en grasa y carnes procesadas: Estos tipos de carnes pueden causar mucosidad excesiva a convertirse en un problema.

Gluten: El gluten se encuentra en los productos de trigo, el centeno y la cebada también puede causar exceso de mucosidad.

Alcohol: Éste varía de persona a persona

Azúcar

Cafeína: especialmente el sodio que contiene el azúcar y la cafeína

Frutas y verduras: como los plátanos, la col y las patatas pueden causar excesiva de moco.

Los alimentos que pueden reducir la mucosidad:

Aceite de oliva: esta es una valiosa fuente de insaturada, grasa saludable para el corazón. El aceite de oliva produce efectos que son similares a la droga anti-inflamatoria, el ibuprofeno.

Fluidos calientes: líquidos calientes promueven la hidratación y eliminar las toxinas a través de la orina, que le permite sanar más rápido.

El pescado graso: pescado, como el salmón, el atún, el arenque, trucha, lenguado y son ricos en ácidos grasos omega tres ácidos grasos que ayudan a reducir la inflamación.

visto en Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)