

# 5 remedios naturales para los resfriados

El Ciudadano · 10 de junio de 2015

---



---

Los resfriados son comunes en las épocas invernales y se producen porque el sistema inmunológico se debilita y no tiene las fuerzas suficientes para eliminar el virus. En la actualidad hay muchos remedios y métodos para combatir esta afección, pero hasta ahora **parece ser que no hay nada más efectivo que los remedios clásicos de la abuela, basados en ingredientes naturales.**

# ¿Por qué son tan buenos los remedios naturales?

El resfriado es un tipo de infección viral del tracto respiratorio superior que puede afectar los senos paranasales, y puede ir acompañados de bronquitis u otras infecciones respiratorias secundarias. Un sistema inmunológico débil no responde ante los virus que atacan el sistema respiratorio y, debido a esto, se puede producir la afección durante algunos días.

Cuando se tratan a tiempo los síntomas del resfriado, es posible fortalecer el sistema inmunológico y darle un impulso para frenar la enfermedad o, por lo menos, disminuir sus síntomas. En este sentido, los remedios naturales desempeñan un papel muy importante, ya que en lugar de disfrazar los síntomas, lo que hacen es fortalecer el sistema inmunológico mientras luchan contra la enfermedad. **Lo más importante de todo es que este tipo de remedios no tienen efectos secundarios en el cuerpo como sí ocurre con los medicamentos farmacológicos.**

## Miel con limón



Miel-y-limon

**La miel se caracteriza por tener importantes propiedades antibióticas, antivirales, antioxidantes y expectorantes** que actúan de manera positiva contra los virus que causan el resfriado. En este caso se combina con los beneficios del limón, que es un fruto que fortalece el sistema inmunológico y potencia los efectos de la miel.

**¿Qué debes hacer?**

Combinar una cucharada de miel (25 g) con dos cucharadas de jugo de limón y beber la mezcla. También se puede diluir en un vaso de agua tibia para que sea más suave. Lo ideal es beber esta mezcla más de tres veces al día para obtener buenos resultados.

## Caldo de pollo



No es un secreto que el caldo de pollo sirva como un buen remedio para tratar los síntomas del resfriado y reforzar las defensas. Durante años las abuelas y las mamás han preparado este remedio natural como parte del tratamiento para este problema de salud, ya que se ha comprobado que es realmente efectivo y produce sensación de alivio. **El caldo de pollo ayuda a descongestionar, repone líquidos y previene infecciones como la bronquitis.**

### ¿Qué debes hacer?

Poner a hervir agua, agregarle sal, ajo y cebolla, introducir los trozos de pollo o menudencias y dejar cocinar hasta que el pollo esté listo. Antes de servir se le pueden agregar hierbas picadas, como perejil o cilantro.

## Comida picante

**El ajo, la pimienta de cayena o el jengibre, entre otros alimentos picantes, actúan como un antiinflamatorio natural** que puede ayudar a reducir la irritación de las vías respiratorias en el caso del resfriado común.

### ¿Qué debes hacer?

Incluir estas especias en las ensaladas, batidos, platos o preparar un té.

## Infusión de canela

Además de relajar con su delicioso aroma, **la canela también tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias** que pueden ayudar a tratar los síntomas del resfriado común. La corteza de la canela, contiene una sustancia química aceitosa llamada cinamaldehído, que ha demostrado ser muy efectiva en la destrucción de diferentes tipos de

microorganismos que causan enfermedades. Además, ayuda a regular la temperatura corporal y actúa como un analgésico suave.

### **¿Qué debes hacer?**

Poner a hervir una taza de agua, agregarle una cucharadita de canela en polvo, dejar reposar 5 minutos y beber.

## **Jugos de frutas**

Los jugos de frutas tienen propiedades antioxidantes y nutrientes esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico para reducir los resfriados y mejorar la salud. Aunque la mayoría de las frutas coinciden en tener estas propiedades, **las más recomendadas son los cítricos, ya que estos aportan cantidades importantes de vitamina C**, que ha demostrado ser esencial para el tratamiento del resfriado común y la gripe. Esta vitamina ayuda a reforzar el sistema inmunológico y crea una barrera protectora contra los virus.

## ¿Qué debes hacer?

Prepara jugo puro de naranja, de pomelo, de mandarina o de tu cítrico favorito. Procura que sea un jugo natural y libre de cualquier endulzante artificial. Si deseas un jugo dulce, le puedes agregar una cucharada de miel y, de paso, potencias sus efectos para combatir el resfriado. Otra opción consiste en beber agua tibia con limón.

[MejorConSalud](#)

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)