

SALUD / TENDENCIAS

Cómo eliminar el resfrío de verano en sólo 24 horas

El Ciudadano · 3 de diciembre de 2015





Estamos en época de resfriados. Los gérmenes campan libremente por el ambiente y pasan de unas manos a otras –y de ahí a las bocas de sus dueños– en cuestión de segundos. Pero calma, no tienes que huir de cualquier persona que veas acatarrada como si de la peste se tratase: con seguir este sencillo plan desarrollado por profesionales de la salud puedes acabar con un resfriado en sólo un día y sin tener que tomar ningún medicamento.

07.30 a.m. Date una ducha de agua caliente. Te levantas aturdido y agotado por las toses de la noche. No remolonees en la cama ni te hagas una bola en el edredón. Lo mejor que puedes hacer es darte una ducha bien caliente a primera hora para que los vapores del agua hagan frente a la congestión. El vaho y la humedad ayudan a aflojar el moco y despejar el pecho para que puedas respirar mejor.

08.00 a.m. Ni tostadas ni café: desayuna huevos y té con miel. El huevo es un alimento riquísimo en proteínas –una unidad de unos 60 gramos contiene cerca de 7,5 gramos de proteína, aproximadamente el 10% de las necesidades diarias para un adulto– que, además, contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo para combatir infecciones como las derivadas de un resfriado o gripe.

Si además sustituyes el café con leche –los lácteos, a excepción del yogur que contiene probióticos, pueden espesar la flema y empeorar la congestión– por una taza de té con miel, aliviarás las molestias de la garganta y diluirás las mucosidades con mucha más efectividad.

14.00 p.m. Come ensalada de garbanzos y semillas de calabaza. Ambos ingredientes son antioxidantes y antiinflamatorios, además de buenas fuentes de zinc y nutrientes que ayudan al organismo a luchar contra las infecciones.

Diferentes estudios aseguran que tomar zinc durante las 24 horas posteriores a haber cogido un resfriado común corta la duración e intensidad del mismo. ¿Que no te gusta el menú? No te preocupes que tienes dónde elegir: hay otros alimentos ricos en zinc como la carne de cordero, el hígado de ternera, las ostras, el chocolate negro o los cacahuets, que también pueden formar tu menú antigripe.

16.00 p.m. Rellena tu botella de agua. Por poner una hora, porque cuando estás resfriado es importante que te mantengas hidratado todo el día. Así ayudas a tu cuerpo a eliminar las mucosidades acumuladas en nariz y garganta y, en caso de tener fiebre, combatirás la deshidratación derivada de los líquidos que se evaporan del cuerpo.

18.30 p.m. Date un paseo. Te encuentras cansado y aletargado, pero quedarte tirado en el sofá no será la solución. Con salir a caminar 20 minutos aumentarás tu energía y estimularás tu respiración abriendo los conductos nasales.

No sólo eso, según una investigación publicada en la revista 'Gut', un poco de ejercicio moderado incrementa la cantidad de flora bacteriana intestinal, lo que ayuda a proteger y reforzar el sistema inmunitario.

21.00 p.m. Cena sopa de pollo. O algo caliente. La idea no es otra que acabar con la inflamación del cuerpo, relajar la garganta, entrar en calor y aprovechar los vapores de la sopa para descongestionarnos e ir diluyendo las mucosidades almacenadas durante el día.

21.30 p.m. Despeja nariz y garganta. Antes de acostarte es importante que hagas vahos y gárgaras para drenar garganta, nariz y pecho de mucosidades y acabar con las bacterias. Recuerda que si te vas a la cama a tope de congestión tendrás más posibilidades de que el moco acabe convirtiéndose en una infección más severa.

22.00 p.m. Acuéstate y descansa. Según demostró un estudio publicado en la revista 'Sleep', para acabar con el resfriado el cuerpo necesita al menos siete horas de sueño.

Sin embargo, es normal que al estar congestionado y medio febril nos cueste más dormirnos. Lo mejor es elevar nuestra postura ligeramente poniéndonos una almohada extra debajo para que las fosas nasales estén liberadas y las mucosidades puedan