

Remeis casolans per a la grip

05/12/2022

Si vols sobreviure al fred hivernal i fer front a la grip d'una forma més natural, aquí tens un llistat de remeis casolans per reforçar el teu sistema immunitari [



/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml] mitjançant begudes naturals i aliments amb poders curatius.

Begudes naturals per a la grip

La grip és una infecció de les vies respiratòries molt comuna quan comencen a baixar les temperatures.

Existeixen una sèrie de tips fàcils de seguir per alleujar els símptomes o reduir d'alguna manera els dies gripals. El més recomanable és relaxar-se, descansar, dormir, prendre begudes naturals per mantenir el cos hidratat, líquids calents per calmar i alleujar la congestió, rentar-se les mans amb freqüència i prendre algun medicament per a la febre o els dolors musculars.

Te de lligabosc japonès

Un dels remeis casolans per a la grip podria ser el te de lligabosc japonès, una herba típica de la medicina xinesa utilitzada, històricament, per curar infeccions virals, problemes respiratoris, diürètics i depuratiu.

Aquesta herba és antibacteriana, antiinflamatòria i, en la seva preparació, combina molt bé amb la mel, la llimona i la menta.

Te de gingebre

El gingebre és una altra planta medicinal originària de la Xina, emprada des de fa 2.000 anys com a condiment en la gastronomia, infusions, olis essencials o medicament.

El te de [gingebre és un antiinflamatori](#) [

[/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/330-Jengibre-un-antinflamatorio-muy-potente](#)] molt potent gràcies a les seves propietats nutricionals. L'arrel de gingebre està repleta de fibra, potassi, fòsfor, magnesi, ferro, gingerol que li atorga al te un efecte analgèsic, evita les nàusees i vòmits, també té un efecte directe contra el fred perquè el sabor picant potència la suor, escalfa l'organisme, calma la tos i la grip.

Suc de taronja amb llimona i pròpoli

El suc de [taronja](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Naranja](#)] és conegut per la seva aportació de vitamina C i la seva efectivitat davant la grip, però la veritat és que cap suc de fruita és capaç de curar ni la grip, ni els refredats. Encara que sí que és cert que prendre-ho tant abans com durant, pot escurçar la durada de la simptomatologia completa.

Si al suc de taronja li afegim un cítric com la llimona i una altra substància antibiòtica, antiinflamatòria i analgèsica com el pròpoli, li donarem un plus de vitamines i propietats nutritives al suc capaces de reforçar les nostres defenses.

Te de mel i llimona

El te de mel i llimona seria l'arxiconegut remei casolà per combatre els símptomes de la grip, catarros i refredats, ja que la combinació de beguda calenta amb tots dos ingredients alleuja la congestió nasal i suavitza la irritació de gola i la tos.

La llimona, per part seva, aportarà la dosi de vitamina C necessària i la mel, que és una font d'energia amb propietats antibacterianes, alleujarà les molèsties i afavorirà l'augment de les defenses.

Te d'equinàcia

L'equinàcia prové dels Estats Units i s'utilitzava segles enrere amb finalitats curatius, tan sistèmics, com ara bronquitis, faringitis o dolor estomacal, com a tòpics, siguin picades, acne siguin èczemes.

El te elaborat amb aquesta planta medicinal immunomoduladora és capaç d'arribar a reduir la durada dels símptomes del refredat. En alguns casos pot interactuar amb alguns medicaments, per la qual cosa, si es donés el cas, el més idoni seria consultar-lo amb el metge.

Aliments per combatre la grip

A més de les begudes calentes, també podem afegir altres aliments a la nostra dieta per superar amb més facilitat una grip o refredat. No hem d'oblidar que dur a terme una dieta sana i equilibrada, per si mateixa, mantindrà al cos sa, en forma i amb el sistema immunitari a prova de catarros.

Iogurt

Esmorzar, berenar o menjar-se per a postres un iogurt, ens assegura tenir un cos ple de probiòtics perfectes per a reduir qualsevol inflamació del nostre cos.

Granada, maduixes, kiwi

La vitamina C és un poderós antioxidant per al nostre cos i, encara que no preveu el contagi, pot ser de gran ajuda per disminuir la durada de tots els virus hivernals.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la dosi diària de vitamina C oscil·la entre 40 mg i 120 mg depenent de l'etapa de la vida en la qual es trobi. Per tant, afegir magranes, maduixes, kiwis i taronges a la dieta, pot ajudar-nos a aconseguir la quantitat suficient de vitamina C.

Llegums

Davant les baixes temperatures de l'hivern, consumir llegums pot ajudar-nos a mantenir la calor corporal gràcies a l'energia que ens aporta un aliment hipercalòric. A aquest benefici se li afegeix també que els llegums són rics en zinc, un mineral capaç de prevenir el risc dels símptomes d'un refredat o grip.

Sopa de pollastre

La sopa, a l'ésser un líquid calent, per si mateixa genera una sensació de benestar, però si a més a aquesta sopa li afegim pollastre, el remei casolà de les àvies obté una capacitat antiinflamatòria que resulta beneficiosa per a la grip.



COM REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI? [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml>]

Tenir un sistema immunitari reforçat que funcioni de manera correcta disminueix els problemes de salut i augmenta el benestar general. Descobreix la manera òptima d'enfortir-ho.