

## Remedios caseros para la gripe

05 dic 2022

*Si quieres sobrevivir al frío invernal y hacerle frente a la gripe de una forma más natural, aquí tienes un listado de remedios caseros para reforzar tu sistema inmunitario [*



*/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml ] mediante bebidas naturales y alimentos con poderes curativos.*

## Bebidas naturales para la gripe

La gripe es una infección de las vías respiratorias muy común cuando empiezan a bajar las temperaturas.

Existen una serie de tips fáciles de seguir para aliviar los síntomas o reducir de alguna manera los días gripales. Lo más recomendable es relajarse, descansar, dormir, tomar bebidas naturales para mantener el cuerpo hidratado, líquidos calientes para calmar y aliviar la congestión, lavarse las manos con frecuencia y tomar algún medicamento para la fiebre o los dolores musculares.

### Té de madreelva japonesa

Uno de los remedios caseros para la gripe podría ser el té de madreelva japonesa, una hierba típica de la medicina china utilizada, históricamente, para curar infecciones virales, problemas respiratorios, diuréticos y depurativos.

Esta hierba es antibacteriana, antiinflamatoria y, en su preparación, combina muy bien con la miel, el limón y la menta.

### Té de jengibre

El jengibre es otra planta medicinal originaria de China, utilizada desde hace 2.000 años como condimento en la gastronomía, infusiones, aceites esenciales o medicamento.

El té de [jengibre es un antiinflamatorio](#) [ /shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/330-Jengibre-un-antiinflamatorio-muy-potente ] muy potente gracias a sus propiedades nutricionales. La raíz de jengibre está repleta de fibra, potasio, fósforo, magnesio, hierro, gingerol que le otorga al té un efecto analgésico, evita las náuseas y vómitos, también tiene un efecto directo contra el frío porque el sabor picante potencia el sudor y calienta el organismo, calma la tos y la gripe.

## Zumo de naranja con limón y propóleo

El zumo de [naranja](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Naranja ] es conocido por su aporte de vitamina C y su efectividad ante la gripe, pero la verdad es que ningún zumo de fruta es capaz de curar ni la gripe, ni los resfriados, aunque sí es cierto que tomarlo tanto antes como durante, puede acortar la duración de la sintomatología completa.

Si al zumo de naranja le añadimos un cítrico como el limón y otra sustancia antibiótica, antiinflamatoria y analgésica como el propóleo, le daremos un plus de vitaminas y propiedades nutritivas al zumo capaces de reforzar nuestras defensas.

## Té de miel y limón

El té de miel y limón sería el archiconocido remedio casero para combatir los síntomas de la gripe, catarros y resfriados, ya que la combinación de bebida caliente con ambos ingredientes alivia la congestión nasal y suaviza la irritación de garganta y la tos.

El limón, por su parte, aportará la dosis de vitamina C necesaria y la miel, que es una fuente de energía con propiedades antibacterianas, aliviará las molestias y favorecerá el aumento de las defensas.

## Té de equinácea

La equinácea proviene de Estados Unidos y se utilizaba siglos atrás con fines curativos, tanto sistémicos, tales como bronquitis, faringitis o dolor estomacal, como tópicos, ya sean picaduras, acné o eccemas.

El té elaborado con esta planta medicinal inmunomoduladora es capaz de llegar a reducir la duración de los síntomas del resfriado. En algunos casos puede interactuar con algunos medicamentos, por lo que, si se diera el caso, lo más idóneo sería consultarlo con el médico.

# Alimentos para combatir la gripe

Además de las bebidas calientes, también podemos añadir otros alimentos a nuestra dieta para superar con más facilidad una gripe o resfriado. No debemos olvidar que llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, de por sí, mantendrá al cuerpo sano, en forma y con el sistema inmunológico a prueba de catarros.

## Yogur

Desayunar, merendar o comerse de postre un yogur, nos asegura tener un cuerpo lleno de probióticos perfectos para reducir cualquier inflamación de nuestro cuerpo.

## Granada, fresas, kiwi

La vitamina C es un poderoso antioxidante para nuestro cuerpo y, aunque no previene el contagio, puede ser de gran ayuda para disminuir la duración de todos los virus invernales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la dosis diaria de vitamina C oscila entre 40 mg y 120 mg dependiendo de la etapa de la vida en la que se encuentre. Por lo que añadir granadas, fresas, kiwis y naranjas a la dieta, puede ayudarnos a alcanzar la cantidad suficiente de vitamina C.

## Legumbres

Ante las bajas temperaturas del invierno, consumir legumbres puede ayudarnos a mantener el calor corporal gracias a la energía que nos aporta un alimento hipercalórico. A este beneficio se le añade también que las legumbres son ricas en zinc, cuyo mineral es capaz de prevenir el riesgo de los síntomas de un resfriado o gripe.

## Sopa de pollo

La sopa, al ser un líquido caliente, de por sí genera una sensación de bienestar, pero si además a esa sopa le añadimos pollo, el remedio casero de las abuelas obtiene una capacidad antiinflamatoria que resulta beneficiosa para la gripe.



**¿CÓMO REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO?** [  
</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml> ]

Tener un sistema inmunitario reforzado que funcione de manera correcta disminuye los problemas de salud y aumenta el bienestar general. Descubre la manera óptima de fortalecerlo.