

- [VIVIR EL DÍA](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)



Propóleo, ajo, canela y otros remedios para calentarse

15 Enero 10

1 - Propóleo

Su principal arma se basa en la «activación de nuestro sistema de defensa, ya que posee cierta actividad contra los virus», explica Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de Infito. Su acción antimicrobiana y antifúngica, se debe principalmente a los compuestos fenólicos; y a los flavonoides su acción antiviral, y también su acción antiinflamatoria y antioxidante. Además, tiene propiedades rubefacientes, es decir, que proporciona bienestar.

2 - Ajo

Dentro de las diferentes bondades farmacológicas que posee, destaca el tratamiento de las afecciones antibacterianas. Su componente principal, la alicina, es el responsable de sus propiedades como antibiótico natural y contenedor de sustancias antisépticas para acabar con las sobre infecciones durante los procesos víricos, más abundantes durante la época invernal. También es rubefaciente.

3 - Canela

Esta sustancia es considerada como una hierba para producir calor en el organismo desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China, que la utiliza para las afecciones causadas por frío, ya que la canela aumenta la circulación sanguínea, especialmente en los dedos de las manos y los pies. Hecho que ha sido contrastado por un trabajo científico de la Universidad de Georgetown (EE UU).

4 - Jengibre

Las infusiones de las raíces de esta planta son perfectas para combatir el frío, según la tradición oriental. Sin embargo, su mayor poder reside en la concentración de aceites esenciales que «aplicados de forma tópica eleva el grado de vasodilatación periférica, que ayuda a mantener el calor», apunta Navarro.

5 - Echinacea

La eficacia de esta planta se debe a la combinación de la actividad de varios de sus componentes, explica Navarro: «Como los compuestos fenólicos, polisacáridos y alquilamidas, ya que potencian varios grupos de células del sistema defensivo humano y convierten a la echinacea en una de las plantas más útiles frente a gripes y resfriados por la estimulación del sistema inmune».

[Enviar a un amigo](#)