

Los tres productos naturales aliados del invierno

Noticias 24hs | 29-01-2024 | 18:26



Herbolario - productos

El invierno puede ser una época desafiante para la salud, ya que los resfriados y la gripe se vuelven más frecuentes y, en sitios cerrados y poco ventilados, más habitual que se contagien.

Si bien existen muchos remedios de venta libre, algunas personas prefieren productos naturales para prevenir. De hecho, hay cuatro productos naturales que han demostrado ser eficaces en la prevención del resfriado y la gripe: equinácea, jengibre, miel y ajo.

Cada uno de estos productos tiene propiedades que pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico.

Los 3 productos recomendados por los expertos

La equinácea es una planta que se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional para tratar una variedad de enfermedades, incluidos los resfriados y la gripe.

Investigaciones recientes han demostrado que la equinácea puede ser eficaz para prevenir y tratar infecciones de las vías respiratorias superiores. Según un estudio publicado en el Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, la equinácea puede reducir la duración y la gravedad de los resfriados hasta en un 26%. Otro estudio publicado en el Journal of Herbal Pharmacotherapy encontró que la equinácea puede mejorar el sistema inmunológico al aumentar la producción de glóbulos blancos. ¿La equinácea es uno de los productos básicos en casa durante el invierno. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que la recomendación pasa por no tomarse durante más de ocho semanas seguidas? explican desde Herbolario 1000 Remedios.

Este herbolario en Argüelles también destaca otro producto muy natural y de moda. El jengibre es una raíz que se ha utilizado en la cocina y en la medicina tradicional durante siglos.

Investigaciones recientes han demostrado que el jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y estimulantes del sistema inmunológico, lo que lo convierte en un producto natural eficaz para la prevención de las dolencias invernales. Según un estudio publicado en el International Journal of Preventive Medicine, el jengibre puede reducir la gravedad y la duración de los resfriados hasta en un 50%. Para quienes no quieran cambiar el sabor de las infusiones o comidas, pueden aprovechar su posología como suplemento en forma de pastilla.

La miel es un edulcorante natural que se utiliza desde hace siglos por sus propiedades medicinales. Además, tiene propiedades antimicrobianas y antioxidantes que pueden ayudar a proteger contra infecciones de las vías respiratorias superiores. Para aprovechar al máximo la miel, se recomienda consumir miel cruda y sin procesar.

Autor: Redacción