

Defiéndete del Resfriado y la Gripe

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para AMORCC

Hablemos de 2 Remedios Herbales Para Defenderse del Resfriado y la Gripe. Cuando éramos niños, la mayoría de nosotros no teníamos ningún cuidado en el mundo durante los meses fríos y hasta nevados. Sin chaqueta, sin bufanda, sin sombrero, sin precaución (éramos invencibles, o al menos eso es lo que pensábamos). Pero hoy en día, hacemos todo lo posible para protegernos durante la temporada de resfriados y gripe.



Los gérmenes prosperan en climas más fríos, pasando de persona a persona mientras estamos encerrados en el interior con las ventanas cerradas. Para ayudar a combatir la transmisión de gérmenes, recorro al poder curativo de las hierbas. Los medicamentos verdes son los preferidos de mi familia para estimular la función inmune y evitar los síntomas del resfriado, ¡y la ciencia ahora muestra (sin duda) que funcionan!

Utilizadas durante siglos para combatir todo tipo de enfermedades, muchas hierbas tienen propiedades antibacterianas y antivirales que ayudan a mejorar la resistencia a las infecciones. Y cuando se trata de estimular tu sistema inmunológico y defenderse de esos molestos resfriados, hay remedios herbales específicos que todos debemos tener en el botiquín natural.

Para darte una cucharada de bienestar, compartimos dos recetas de hierbas súper fáciles que impulsarán y protegerán tu sistema inmunológico a medida que descendemos a los meses más fríos.



Receta # 1 de Refuerzo Inmunológico de Té Chai.

Cuando hace frío afuera, no hay nada mejor que una buena taza de té caliente para entrar en calor y relajarte. La receta de té a continuación es picante, cremosa y perfecta para las fiestas, especialmente cuando se cubre con anís estrella o una rama de canela.

Este sabroso té también es eficaz para fortalecer tu sistema inmunológico gracias a sus propiedades adaptogénicas (que le ayudan a tu organismo a adaptarse a cada situación). Los Adaptógenos y hierbas adaptogénicas, como ashwagandha y shatavari, tienen la increíble capacidad de trabajar con tu cuerpo para restaurar el equilibrio. Se "adaptan" a cualquier factor estresante (ya sea físico, químico o biológico) que esté atacando tu cuerpo y aumentan los glóbulos blancos cuando es necesario para reducir tu respuesta al estrés.



Remata eso con las propiedades curativas antivirales, antibacterianas y antiinflamatorias del jengibre, la canela y la miel, y tómate un té que seguramente te ayudará a superar la temporada de resfriados y gripe, sin mencionar que esta combinación de trío también ayuda a calmar tu intestino (¡donde reside la mayoría de su sistema inmunológico!).

Ingredientes:

4 tazas de agua, **1/4** cucharada de albahaca sagrada seca (también conocida como tulsi), **1/4** cucharada de raíz de ashwagandha seca (picada), **1/4** cucharada de raíz de shatavari seca (picada), **1/2** cucharada de jengibre fresco (picado), **2** cápsulas de cardamomo (un poco machacado), **1** anís de estrella, **1** rama de canela, Miel cruda al gusto, Leche o leche de almendras al gusto.

Instrucción:

- Combina el agua con albahaca sagrada, ashwagandha, shatavari y jengibre en una cacerola pequeña y caliente a fuego medio.
- Una vez que el líquido hierva ligeramente, reduce el fuego a bajo.
- Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
- Agrega el cardamomo, el anís estrella y la canela. Cocine a fuego lento durante otros 5 minutos.
- Cuela las hierbas.
- Verter en tazas y dejar enfriar un poco. Añadir la miel y la leche al gusto. Esto ayuda a endulzar y cortar un poco de la especia. ¡Que lo disfrutes!



Receta # 2 Jarabe de Inmunidad a la Sidra a Base de Hierbas

Muchos han oído hablar del famoso remedio herbal llamado Sidra de Fuego. Es un refuerzo inmunológico de apoyo y uso de forma rutinaria. Pero si la sidra de fuego no es para ti, aquí tienes otra poderosa mezcla de sidra a base de hierbas para probar.

Es similar a la Sidra de fuego, pero incorpora algunas hierbas diferentes y elimina el "fuego". Debido al calor que se usa en la sidra de fuego, algunas personas con trastornos autoinmunes deben proceder con precaución. Este jarabe de inmunidad a la sidra a base de hierbas utiliza algunas de las hierbas medicinales principales utilizadas en la sidra de fuego, incluidas:

- Rábano picante: combate la congestión de los senos paranasales,
- Jengibre: ayuda en el soporte respiratorio
- Canela: ayuda con la digestión, los gases y la hinchazón
- Ajo: tiene propiedades antivirales y antimicrobianas
- Cúrcuma- combate la inflamación

Pero en lugar de agregar pimientos, este jarabe a base de hierbas utiliza frutas para que el sistema inmunológico se ponga en marcha.

Las naranjas, los escaramujos frescos y las bayas de saúco están cargados de vitamina C, lo que ayuda a reducir la duración de los síntomas del resfriado. Los escaramujos y las bayas de saúco también tienen propiedades antiinflamatorias y antivirales muy fuertes que mejoran en gran medida tu inmunidad al inhibir que el virus de la gripe ataque tus células sanas. Del 70% al 80% de tu sistema inmunitario se encuentra en su intestino, por lo que es lógico pensar que para tener un sistema inmunitario fuerte debes tener un intestino sano. Aquí es donde entra en juego el vinagre de sidra de manzana (de preferencia orgánico y con madre), que contiene bacterias intestinales que mantienen el sistema digestivo feliz y funcionando correctamente.

Ingredientes:

1/2 taza de raíz de rábano picante fresca, picada, **1/2** taza de jengibre fresco, en rodajas, **1/2** taza de cáscara de naranja, **4** dientes de ajo picados, **4** palitos de canela, **1** cucharada de escaramujo seco, **1** cucharada de bayas de saúco secas, **1** cucharadita de cúrcuma, **1/2** cucharadita de granos de pimienta machacados, **1/4** cucharadita de clavo entero, **2** tazas de vinagre de sidra de manzana con "la madre", **1/2** taza de miel cruda.

Instrucción:

- Combina todas las hierbas en un frasco de vidrio grande y vierte
- vinagre por encima. Deja a una pulgada de arriba.
- Cubre el frasco con papel encerado y tapa segura.
- Agitar para combinar.
- Conservar en un lugar seco y oscuro durante 4 semanas. Agitar periódicamente.
- Cuela las hierbas y revuelve la miel en el líquido infundido restante hasta que se disuelva.

Dosis:

Toma 1 cucharada al día para el apoyo inmunológico o para aumentar la frecuencia diaria si estás experimentando síntomas de resfriado/gripe.

Las hierbas son verdaderamente la medicina de la naturaleza. No hay casi nada que no puedan hacer. Protéjete en esta temporada de resfriados y gripe con estos dos refuerzos de inmunidad a base de hierbas. ¡Tardan minutos en hacerse y tienen beneficios duraderos para la salud que te mantendrán disfrutando de la época más maravillosa del año!

Mantén la curiosidad

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Publicado originalmente por Nick Polizzi en lengua inglesa en la liga electrónica:

<https://www.thesacredscience.com/2-herbal-remedies-to-fend-off-flu/>

