

8 antiinflamatorios naturales

(recomendados por RMB Nature www.rmbnature.com)



1. Té de jengibre, limón y ajo

El té de jengibre, limón y ajo posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias debido a la alicina, presente en el ajo; a los compuestos fenólicos como el gingerol, chogaol y zingerona, presentes en el jengibre, y la vitamina C del limón, que ayudan a combatir los síntomas de gripe o resfriado.

Además, este té ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y a disminuir la duración de la inflamación.



Ingredientes:

3 dientes de ajo descascarados y cortados por la mitad;
½ taza de jugo de limón;
1 cm de raíz de jengibre o ½ cucharadita de jengibre en polvo;
3 tazas de agua;
Miel para endulzar (opcional).
Modo de preparación:

Hervir el agua con el ajo, retirar del fuego y añadir el jugo de limón, el jengibre y la miel. Colar y servir.

El jengibre no debe ser consumido por personas que usan anticoagulantes, por lo que debe ser retirado del té en estos casos. Durante el embarazo, solo se puede utilizar la cantidad de 1 g de jengibre por día y durante un máximo de 4 días.



2. Enjuague de clavo de olor

Los enjuagues de clavo de olor, también conocido como clavo de la India o girofle, ayudan a disminuir el dolor y la inflamación por poseer eugenol en su composición, una sustancia con acción antiinflamatoria y analgésica, siendo una buena opción para aliviar el dolor de dientes o la gingivitis, por ejemplo.

Asimismo, este enjuague también puede ser utilizado para aliviar el dolor de garganta.



Ingredientes:

10 unidades de clavo de olor;

1 taza de agua.

Modo de preparación:

Llevar los clavos de olor y el agua a ebullición por 5 minutos y tapar. Esperar a que se entibie, colar y hacer buches o gárgaras durante 20 o 30 segundos, 2 veces al día. Por último, escupir el té inmediatamente.



3. Té de cúrcuma

La cúrcuma es rica en un compuesto denominado curcumina, que posee potentes propiedades antiinflamatorias y que actúa disminuyendo los síntomas de la inflamación en el cuerpo, músculos, tendones y articulaciones, siendo una excelente opción de antiinflamatorio natural para el malestar general y los dolores corporales.



Ingredientes:

1 cucharadita rasa de cúrcuma en polvo (200 mg);

1 taza de agua.

Modo de preparación:

Llevar el agua a ebullición y añadir la cúrcuma. Dejar hervir de 5 a 10 minutos. Colar el té y beber. Se pueden tomar de 2 a 3 tazas de té de cúrcuma al día.

Otra opción es consumir la cúrcuma en forma de cápsulas, tomando 2 cápsulas de 250 mg cada 12 horas, lo que da un total de 1 g por día.

Este té o las cápsulas de cúrcuma no deben ser empleados por mujeres embarazadas ni por personas que toman anticoagulantes como warfarina, clopidogrel o ácido acetilsalicílico, pues puede aumentar el riesgo de sangrados o hemorragias.



4. Compresas de árnica

El árnica es un excelente antiinflamatorio natural externo que ayuda a disminuir el dolor y a tratar la distensión o dolor muscular. Sus flores poseen lactonas en su composición, las cuales cuentan con acción antiinflamatoria y analgésica, aliviando el dolor por distensión o estiramiento muscular causado por actividades físicas, o en el caso de tortícolis. Vea otras formas de usar el árnica para aliviar el dolor muscular.

Es importante resaltar que el árnica no debe ser ingerida, pues posee componentes tóxicos, debiendo ser utilizada únicamente en forma de compresas tópicas.



Ingredientes:

1 cucharadita de las flores secas de árnica;
250 ml de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Colocar las flores secas de árnica en el agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos. Colar, sumergir una compresa y aplicar tibia sobre el músculo dolorido, de 2 a 3 veces al día.



5. Té de hinojo

El té de hinojo posee sustancias con acción antiinflamatoria, analgésica, antiespasmódica y digestiva, como anetol, estragol y alcanfor, que ayudan a aliviar la inflamación del estómago, disminuyendo la sensación de acidez y de ardor estomacal o en la garganta.

Además, este té ayuda a aliviar los síntomas de colitis o síndrome del intestino irritable, como diarrea, dolor abdominal o gases, por ejemplo, siendo una buena opción de té para el intestino inflamado.



Ingredientes:

1 cucharada de semillas de hinojo;
1 taza de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Adicionar las semillas de hinojo en la taza de agua hirviendo. Tapar y dejar entibiar de 10 a 15 minutos. Colar y beber de 2 a 3 tazas al día, 20 minutos antes de las comidas. Otra opción para preparar el té de hinojo es utilizar la presentación en bolsitas.

El té de hinojo no debe ser empleado por mujeres embarazadas ni en período de lactancia.



6. Té de menta

El té de menta es rico en sustancias antiinflamatorias, como el mentol, que favorecen la mejoría de los síntomas de resfriado, gripe, rinitis o sinusitis, como secreción o congestión nasal, dolor de cabeza y tos.

Además, este té posee propiedades antibacterianas y antivirales que ayudan al cuerpo a combatir alguna posible infección y a recuperarse de forma más rápida.



Ingredientes:

6 hojas picadas de menta;
150 ml de agua hirviendo.

Modo de preparación:

En una taza, añadir el agua sobre las hojas picadas de menta y dejar reposar de 5 a 7 minutos. Colar, endulzar con miel si se desea y tomar de 3 a 4 tazas al día.



7. Enjuague de marcela y propóleo

Los enjuagues de marcela y propóleo son un excelente antiinflamatorio natural; además, también tienen efecto analgésico y antibacteriano que ayuda a aliviar la inflamación en los dientes o en las encías, razón por la cual son eficaces contra el dolor dental o gingival.



Ingredientes:

2 cucharadas de hojas secas de marcela;
30 gotas de extracto de propóleo;
1 litro de agua.

Modo de preparación:

Llevar el agua a ebullición, añadir las hojas secas de marcela y dejar hervir por 5 minutos. Tapar la olla y dejar entibiar. Luego, añadir el propóleo, mezclar bien, colocar un sorbo en la boca y hacer buches por algunos segundos. Por último, escupir el té.



8. Té verde

Algunos estudios han demostrado que el té verde, elaborado con la planta *Camellia sinensis*, posee compuestos fenólicos en su composición, especialmente epigallocatequina, que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, mejorando la acción del sistema inmunitario y ayudando al cuerpo a combatir inflamaciones comunes como sinusitis o dolor de garganta, por ejemplo.

El té verde puede ser empleado en forma de té, infusión o extracto natural, y debe ser utilizado bajo la orientación médica, pues su uso excesivo puede perjudicar el hígado.



Ingredientes:

1 cucharadita de hojas de té verde o 1 bolsita de té verde; 1 taza de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Agregar las hojas o la bolsita de té verde en la taza con agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos. Colar o retirar la bolsita y beber. Este té puede ser ingerido de 3 a 4 veces al día, o según las indicaciones médicas.

El té verde no debe ser consumido por niños, mujeres embarazadas o que estén en período de lactancia ni por personas que sufran de insomnio, hipertiroidismo, gastritis o úlcera gástrica. Asimismo, por contener cafeína en su composición, se debe evitar tomar este té al final del día o en una cantidad superior a la recomendada.

Aquellas personas que posean presión alta pueden beber un máximo de 3 tazas de té verde al día, bajo la orientación de un médico, pues la bebida puede interactuar con los medicamentos para el control de la presión arterial.