

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 29-10-2021
- Título: Las mejores defensas para el otoño invierno desde la Fitoterapia, según COFENAT
- Autor: Roberto San Antonio-Abad, Presidente y responsable de Formación de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, Presidente y responsable de Formación de COFENAT
- Foto:

 INICIO MI HERBOLARIO ARTÍCULOS **ACTUALIDAD** NOVEDADES RECETAS ECOSANAS REVISTAS BOLETINES CONSULTORIO MÉDICO GUÍA PÁGINAS VERDES

Se encuentra en: Inicio / Actualidad

Noticia del: 29-10-2021

Las mejores defensas para el otoño invierno desde la Fitoterapia, según COFENAT

Hay multitud de plantas que pueden ayudar a nuestro sistema inmune. Los termómetros ya han comenzado a bajar y este año debemos ayudar a nuestro sistema inmune más que nunca

El uso de la mascarilla en los últimos tiempos -junto a la concienciación sobre el distanciamiento social- ha reducido a mínimos históricos los cuadros gripales. Sin embargo, todo apunta a que, con la retirada de las restricciones, los casos aumenten. Es por este motivo por el que debemos prestar especial interés a la hora de ayudar a nuestro organismo a defenderse, y nada mejor para ello que reforzando nuestro sistema inmune. En este sentido, la Fitoterapia es una de las Terapias Naturales más efectivas para conseguir dicho objetivo.

"Hay multitud de plantas que pueden ayudar a nuestro sistema inmune. Habitualmente se usa la equinácea, ya que es uno de los mejores estimulantes inmunitarios. En este caso, debemos tener en cuenta que esta planta puede considerarse la mejor para la prevención, es decir, una vez que comenzamos a sentir los primeros síntomas de gripe o resfriado su efectividad se ve disminuida", explica el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), Roberto San Antonio-Abad quien nos enumera otras plantas eficaces en función de los síntomas que se padecan:

Dolor de garganta: La corteza de **pau d'arco** es efectiva contra bacterias grampositivas como el *Streptococcus*, causante de la irritación de las amígdalas y aparición de manchas blanquecinas, por lo que nos puede ayudar. "Si estamos en una fase más suave -con una simple molestia de garganta sin mayores complicaciones-, el **tomillo** es altamente efectivo para conseguir un alivio rápido gracias, entre otras cosas, a sus saponinas triterpénicas con propiedades antibióticas, como el n-triacantano", apunta el presidente de COFENAT.

Tos: El hisopo con lactonas de carácter amargo, como la marrubina, tiene un efecto también fluidificador de las secreciones bronquiales. En este caso volvemos a nombrar al **tomillo** ya que tiene una gran capacidad antitusiva y, por supuesto, antifebril, así como fluidificante gracias a sus aceites esenciales emol y carvacrol. "Sin embargo si tenemos una tos irritativa o no productiva deberemos tomar **drosera**", explica el experto.

Fiebre: "Con propiedades diaforéticas (estimulante de la sudoración), el **saúco** es un excelente tratamiento en catarros y gripe comunes, además cabe destacar que las **flores** que son la parte de la planta que se debe usar para dicho efecto, se utilizan habitualmente para mejorar el sabor de ciertas infusiones por lo que es agradable tomar esta infusión", apunta San Antonio-Abad.

"El cansancio y dolor muscular también son síntomas de gripes y resfriados, aunque el **tomillo** en este caso también actuaría como revitalizador (por algo le denominan el **ginseng ibérico**) la mejor manera de recuperarnos no es otra que la de optar por el descanso", concluye.



- Link:
<https://miherbolario.com/actualidad/noticias/1387/las-mejores-defensas-para-el-otono-invierno-desde-la-fitoterapia-segun-cofenat>
- Texto:

Hay multitud de plantas que pueden ayudar a nuestro sistema inmune. Los termómetros ya han comenzado a bajar y este año debemos ayudar a nuestro sistema inmune más que nunca

El uso de la mascarilla en los últimos tiempos -junto a la concienciación sobre el distanciamiento social- ha reducido a mínimos históricos los cuadros gripales. Sin embargo, todo apunta a que, con la retirada de las restricciones, los casos aumenten. Es por este motivo por el que debemos prestar especial interés a la hora de ayudar a nuestro organismo a defenderse, y nada mejor para ello que

reforzando nuestro sistema inmune. En este sentido, la Fitoterapia es una de las Terapias Naturales más efectivas para conseguir dicho objetivo.

“Hay multitud de plantas que pueden ayudar a nuestro sistema inmune. Habitualmente se usa la **equinácea**, ya que es uno de los mejores estimulantes inmunitarios. En este caso, debemos tener en cuenta que esta planta puede considerarse la mejor para la prevención, es decir, una vez que comenzamos a sentir los primeros síntomas de gripe o resfriado su efectividad se ve disminuida”, explica el **presidente** de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (**COFENAT**), **Roberto San Antonio-Abad** quien nos enumera otras plantas eficaces en función de los síntomas que se padezcan:

Dolor de garganta: La corteza de **pau d'arco** es efectiva contra bacterias grampositivas como el Streptococcus, causante de la irritación de las amígdalas y aparición de manchas blanquecinas, por lo que nos puede ayudar. “Si estamos en una fase más suave -con una simple molestia de garganta sin mayores complicaciones-, el **tomillo** es altamente efectivo para conseguir un alivio rápido gracias, entre otras cosas, a sus saponinas triterpénicas con propiedades antibióticas, como el n-triacontano”, apunta el presidente de COFENAT.

Tos: El hisopo con lactonas de carácter amargo, como la marrubina, tiene un efecto también fluidificador de las secreciones bronquiales. En este caso volvemos a nombrar al **tomillo** ya que tiene una gran capacidad antitusiva y, por supuesto, antiinfecciosa, así como fluidificante gracias a sus aceites esenciales timol y carvacrol. “Sin embargo si tenemos una tos irritativa o no productiva deberemos tomar **drosera**”, explica el experto.

Fiebre: “Con propiedades diaforéticas (estimulante de la sudoración), el **saúco** es un excelente tratamiento en catarros y gripe comunes, además cabe destacar que las **flores** que son la parte de la planta que se debe usar para dicho efecto, se utilizan habitualmente para mejorar el sabor de ciertas infusiones por lo que es agradable tomar esta infusión”, apunta San Antonio-Abad.

“El cansancio y dolor muscular también son síntomas de gripes y resfriados, aunque el **tomillo** en este caso también actuaría como revitalizador (por algo le denominan el **ginseng ibérico**) la mejor manera de recuperarnos no es otra que la de optar por el descanso”, concluye.