

- Medio: IM Farmacias
- Fecha: 29-10-2021
- Título: Las mejores defensas para el otoño invierno desde la Fitoterapia
- Autor: IM Farmacias
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

### Las mejores defensas para el otoño invierno desde la Fitoterapia



29-10-2021

*Hay multitud de plantas que pueden ayudar a nuestro sistema inmune de una forma natural.*

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 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.*

- Link:  
<https://www.imfarmacias.es/noticia/25937/las-mejores-defensas-para-el-otono-invierno-desde-la-fitoterapia.html>