

Grandes ayudas ante resfriados y molestias de garganta



Estamos ya en pleno invierno y lo más común es escuchar a familiares y amigos que están resfriados, con molestias y dolor de garganta, mucosidad abundante, dolor de cabeza malestar en general. No son síntomas preocupantes, pero sí muy molestos. Andrografis (*Andrographis paniculata*) es una planta muy interesante, que nos puede ayudar ante esta sintomatología tan habitual y molesta

POR CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE 100% NATURAL

El resfriado común es uno de los grandes inconvenientes tanto de la bajada de temperaturas en invierno, como de los aires acondicionados en verano. Es un problema de salud muy extendido, no es grave, pero es cierto que es muy contagioso y limitante en la actividad diaria y nos puede dejar varios días en cama. Cuando algún miembro de la familia empieza con la sintomatología, el resto va detrás. De hecho, es uno de

los motivos más comunes de absentismo laboral y escolar.

El periodo de incubación varía dependiendo del virus causante y puede ser de algunas horas a varios días. En general son de 1 a 3 días. Los síntomas en general son muy molestos, congestión nasal que impide respirar bien, mucho picor e inflamación de garganta, moqueo constante, dolor de cabeza, fiebre, molestias musculares,

malestar generalizado...Tratar estas molestias tan reconocibles desde el primer momento es la mejor opción, para evitar que el resfriado común se pueda complicar con sobreinfecciones que generen complicaciones más serias como neumonías o bronquitis.

Es importante tomar medidas de protección cotidianas como lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, no tocarse los ojos, la nariz o



El monográfico científico sobre Andrografis realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que esta planta puede ayudar en afecciones de vías respiratorias altas

← *Andrographis paniculata*

la boca, ya que son vías de entrada de los virus, evitar besos y un contacto muy cercano, no compartir utensilios como vasos o cubiertos, limpiar con más frecuencia los pomos de las puertas y superficie de muebles que se tocan habitualmente, no fumar y eludir ambientes que puedan estar muy cargados o demasiado calientes. Es muy importantes estar en un entorno con buena ventilación.

El invierno es una de las etapas del año en la que debemos de cuidar al máximo nuestro sistema inmunológico para mantener nuestra barrera de defensas fuerte. Prestar atención a la inmunidad nos va a aportar un plus de energía y vitalidad. Andrografis es una de esas plantas que nos regala la naturaleza que nos puede ayudar en este sentido. En este artículo también vamos a hablar de otra planta de gran interés como es el Eleuterococo y de un nutriente muy beneficioso para la salud como es el extracto de semillas de pomelo.

ANDROGRAPHIS PANICULATA: UN IMPRESCINDIBLE

Quizás es una planta poco conocida, pero con una amplia tradición ancestral de uso en India, China y otros países asiáticos. Perteneciente a la familia Acanthaceae, la sumidad aérea de Andrografis es rica en activos como sesquiterpenos, flavonoides y lactonas, entre los que destacan el andrografólido, que es el principal componente bioactivo. Esta planta adaptógena nos va a ayudar a aumentar la resistencia del cuerpo a múltiples factores estresantes como condiciones ambientales adversas. En la India se le conoce con el nombre "Maha-Tita", que significa "rey de los amargos", y en Malasia como "Hempedu Bumi", que significa "la bilis de la tierra", ya que es una de las plantas más amargas de la tradición ayurveda.

Su larga experiencia de uso y los múltiples estudios farmacológicos han puesto de manifiesto que sus principios activos justifican que sea una ayuda eficaz ante resfriados, en el cuidado de infecciones del tracto respiratorio y de la garganta de forma natural, entre otras molestias. Es una planta que favorece las defensas del organismo frente a agentes externos. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su monográfico sobre Andrografis, en el que recoge información científica, indica que su uso puede ayudar en afecciones de vías respiratorias altas.

Andrografis puede ser una opción recomendable para tener en casa. Importante que a la hora de elegir un complemento alimenticio que contenga Andrografis leamos bien la etiqueta y que claramente esté indicado extracto estandarizado en andrografólidos. Así sabremos que vamos a consumir un producto de calidad, que nos puede aportar los beneficios que la evidencia científica nos indica que tiene.

COMBINACIONES DE PLANTAS INTERESANTES

Otra planta adaptógena muy interesante que debemos tener en cuenta cuando hablamos de resfriados es el Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.). Conocido como el ginseng siberiano es una planta de la familia de las Araliáceas que crece de manera espontánea en las montañas del nordeste asiático (China, Rusia, norte de Corea y en la isla de Hokkaido en Japón).

Del Eleuterococo se utilizan la raíz y los rizomas, que contienen principalmente unas sustancias llamadas eleuterósidos y otros componentes que



Eleuterococo, conocido como el ginseng siberiano, crece de manera espontánea en las montañas del nordeste asiático



A la hora de elegir un complemento alimenticio de Andrografis, hay que leer bien la etiqueta para asegurarnos que contenga extracto estandarizado en andrografólidos, así sabremos que vamos a consumir un producto de calidad

Los principios activos beneficiosos que tienen las semillas del pomelo son principalmente flavonoides, que pueden ayudar a protegernos del daño oxidativo, la polución ambiental y algunas sustancias químicas presentes en los alimentos



son los responsables de su interesante actividad para la salud. Se ha utilizado de forma tradicional en las regiones frías de Rusia y China para aumentar la resistencia del organismo, como tónico contra la fatiga y para favorecer la función mental. Puede ayudar a aliviar la garganta, así como al tracto respiratorio superior.

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que cuando se combinan Andrografis y Eleuterococo (1,2) se produce una mayor efectividad de sus principios activos, ya que actúan en sinergia. Al igual que hemos indicado con Andrografis, es importante que al elegir un complemento con Eleuterococo esté estandarizado en eleuterósidos. Algo que debemos tener en cuenta para confiar en la calidad del producto que vamos a consumir es que los extractos cuenten con estudios clínicos propios, que demuestren sus propiedades en el apoyo de la salud.

EXTRACTO DE SEMILLAS DE POMELO

Otro nutriente muy interesante ante los resfriados y su sintomatología es el extracto de semillas de pomelo. El árbol del pomelo (*Citrus paradisi* Macfad.), llamado pomelero o toronjo, es un árbol de la familia de las Rutáceas, la misma familia que las naranjas, los limones y las mandarinas. Se trata de un híbrido que, probablemente, se produjo de manera espontánea entre el pomelo chino (*Citrus x maxima*) y la naranja dulce (*Citrus x sinensis*) en las plantaciones del mar Caribe alrededor del siglo XVII. Actualmente se cultiva en climas tropicales, siendo Estados

Unidos (Florida) el mayor productor de pomelo del mundo. Este fruto presenta escasas semillas, de 1 cm de largo, lisas y blancas por dentro, con una alta cantidad en principios activos interesantes para nuestra salud.

Los principios activos beneficiosos que tienen las semillas del pomelo son principalmente flavonoides, que son la subclase de polifenoles más grande y abundante del mundo vegetal. La naringina es el flavonoide más importante que contiene. Los flavonoides poseen propiedades antimicrobianas y de protección del sistema cardiovascular. Pueden ayudar a protegernos del daño oxidativo, la polución ambiental y algunas sustancias químicas presentes en los alimentos.

Los flavonoides también pueden ayudar a mantener la salud intestinal (3) con lo que eso implica para nuestro sistema inmunológico. Las bacterias intestinales desempeñan un papel esencial en el desarrollo y la homeostasis del sistema inmunitario, por lo que el extracto de semillas de pomelo puede ser un gran apoyo para las defensas. A la hora de elegir un extracto de semillas de pomelo hay que tener varias cosas en cuenta: que sea un extracto ecológico para asegurar su pureza, que su extracción sea mecánica sin solventes químicos y que no tenga cloruro de bencetonio (BZT).

¿Quién no ha caído resfriado con la llegada del invierno? El que más o el que menos sabe muy bien lo que es convivir, una vez o más al año, con un resfriado o molestias en la garganta.



La bajada de temperaturas es irremediable, pero tenemos valiosos recursos naturales que nos pueden ayudar a evitar o mejorar los síntomas del resfriado común. Conocer las plantas y nutrientes adecuados tiene un gran valor para el cuidado natural de la salud. Siempre es necesario apostar y recurrir por productos de calidad que van a ser el mejor “abrigo” nutricional que podemos tener para gozar de un buen estado de salud a pesar del frío, la lluvia, el viento o la nieve. Andrografis, Eleuterococo y el extracto de semilla de Pomelo son tres recursos llenos de beneficios e imprescindibles en el botiquín natural. ■

(1) Panossian et al. *Phytomedicine* 2015, (22): 981–992.

(2) Panossian & Wikman. *Evidence and Rational Based Research on Chinese Drugs* 2013, Chapter 4.

(3) Singh et al., *Beneficial Effects of Dietary Polyphenols on Gut Microbiota and Strategies to Improve Delivery Efficiency* *Nutrients*, 2019, 11, 2216.