



17 grandes antibióticos del mundo vegetal.

Los antibióticos naturales son aquellos remedios procedentes del mundo vegetal capaces de inhibir el crecimiento de microorganismos y eliminarlos. Según estudios de cinco universidades europeas, en el futuro podrían ser la mejor alternativa, ya que un sinnúmero de organismos están desarrollando resistencia a los medicamentos tradicional

Pero ¿cuáles son los 17 grandes antibióticos en el mundo vegetal?

1) **Equinácea:** Esta planta es apropiada para detener enfermedades leves o moderadas de las vías respiratorias. Posee un compuesto llamado polisacárido, el cual estimula la actividad de las células en la sangre que destruyen bacterias, virus, otros invasores y restos metabólicos. Gracias a los componentes de la equinácea, ésta se ha ganado el sobrenombre de "antibiótico vegetal". Debemos puntualizar que este apelativo no es del todo correcto, pues la planta no mata por sí misma las bacterias como un antibiótico farmacológico, sino que estimula nuestro organismo para luchar más y mejor contra las infecciones que éstas provocan. ¿Cómo se prepara? La puedes tomar en infusión para prevenir gripes y resfriados, con una al día es suficiente. En casos de que ya tengas algún virus la puedes tomar dos o tres veces al día.

2) **Ajo:** Antimicrobiano, fungicida, detoxificador y antioxidante. Es excelente para desinfectar y evitar la infección de heridas abiertas. También se usa para expulsar gusanos intestinales y parásitos. Si no eres un vampiro, estás ante el antibiótico natural más potente del mundo. Los ajos contienen casi 40 componentes antibióticos (entre ellos la quercitina o la aliina), pero también tienen poderes para mantener a raya virus y hongos. Ya en el antiguo Egipto conocían sus propiedades curativas (en realidad lo usaban hasta para ahuyentar los malos espíritus), y en la I Guerra Mundial se utilizaban para desinfectar y curar las heridas en el campo de batalla. Y es que además de antibiótico y antiviral, el ajo es antiséptico, antiinflamatorio... ie incluso afrodisíaco! Se nos ocurren unas cuantas formas de utilizarlo en la cocina, aunque nuestra favorita siempre será sobre una rebanada de pan tostado con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal :-)

3) **Cebolla:** Además de vitamina C y quercetina, contiene isotiocianatos, componentes antiinflamatorios y analgésicos. También es bueno para el asma, infecciones del tracto respiratorio, gripe, bronquitis y faringitis. Externamente es un gran desinfectante. Prima-hermana del ajo (aunque es una cuestión muy discutida, ambas pertenecen a la familia de las amarilidáceas), es otro de los antibióticos más efectivos que se conocen.

Al igual que éste, es muy rica en flavonoides, compuestos fenólicos que destacan por su acción antioxidante, antiinflamatoria, antiviral y antialérgica. Si nos hacen llorar, es precisamente porque contienen sulfitos (al igual que el ajo), una de sus fuentes de poder. Pueden ser frescas, dulces, amargas, cortantes, terrosas, delicadas... pero siempre con ese toque succulento que tan bien las define.

4) **Propóleo:** Producto elaborado por las abejas con resina vegetal, posee atributos antisépticos, antibacterianos, antiinflamatorios y anestésicos. Es eficaz contra el virus causante de infecciones respiratorias.

5) **Romero:** Contiene más de cuarenta sustancias antibacterianas y más de veinte antivirales. Combate bacterias que afectan al sistema respiratorio e intestinal. No es de extrañar que los Dioses del Olimpo dieran más valor a una corona de romero que a una de oro... Esta valiosa planta iguala al ajo en componentes antibacterianos (hasta 40), e impide que las bacterias se multipliquen. Es un potente antiséptico capaz de aliviar el dolor, prevenir infecciones y curar heridas. El queso de cabra, el chocolate y el limón potencian sus notas florales y su carácter mediterráneo.

6) **Miel:** tras su apariencia dulce e inofensiva, se encuentra una auténtica guerrera. Tiene propiedades antimicrobianas, antisépticas, expectorantes, vigorizantes y cicatrizantes. Es infalible a la hora de curar heridas, llagas e infecciones de la piel, y además es un relajante natural (porque es muy rica en triptófano). La miel de tomillo es el mejor remedio cuando nos duele la garganta... ¡más todavía con un vaso de leche caliente!

7) **Jengibre:** tiene el honor de ser uno de los antiinflamatorios más eficaces que existen. Su poder antibacteriano (y altamente selectivo) es tan fuerte que es capaz de destruir a la temible *Helicobacter Pylori*. Además, esta evocadora e incisiva raíz es un antihistamínico natural, y también analgésica (reduce los niveles de prostaglandinas, sustancias responsables del dolor). Se le dan especialmente bien las infecciones respiratorias y los trastornos digestivos.

8) **Limón:** las frutas ricas en vitamina C son super frutas con licencia para curar (y además fortalecen nuestras defensas). Los limones no solo son una fuente de vitamina C, sino que también contienen ácido cítrico, lo que les confiere propiedades cicatrizantes, depurativas y desinfectantes. Por no mencionar que, mientras nos cuidan, nos hace incluso más atractivos...

9) **Fresas:** probablemente sea el antibiótico más tentador de la lista. Ya os contamos que son ricas en antocianinas, por eso combaten el dolor y la inflamación. El manganeso (que es un antiinflamatorio natural) y los fenoles - que inhiben la producción de la enzima responsable del desarrollo de las inflamaciones - potencian sus propiedades antiinflamatorias, y la vitamina C es su principal valedora para convertirse en el más deseado de los antibióticos. Merece la pena esperar su regreso...

10) **Tomate:** elegimos al tomate como representante oficial de las hortalizas ricas en vitamina C, y también porque cuentan que ningún medicamento posee tantas propiedades terapéuticas... Si no nos queda más remedio que tomar antibióticos, que sean de color rojo intenso (no hay duda de que el licopeno corre por sus venas) y tengan ese sabor afrutado y fresco; a ratos dulce y a ratos salado... ¿Os imagináis un Bloody-Mary como remedio a todo mal?

11) **Canela:** la canela es un potente antiséptico y estimulante que ayuda a detener las infecciones y aumenta la energía para afrontar los resfriados y la gripe. La canela también ayuda a controlar la glucosa en sangre por lo que es muy útil para los diabéticos y para las personas con tendencia al picoteo de alimentos dulces que no consiguen perder peso. Para los deportistas la canela ayuda a mantener la glucosa en sangre y mejora las sesiones de resistencia. ¿Cómo se prepara?: La corteza de canela tiene más eficacia que la canela en polvo, apunta esta receta matutina: haz una infusión para desayunar con agua hervida con un canutillo de canela, y mézclala con un zumo de naranja recién exprimido, no habrá gripe que se resista a su dulce sabor y además evitarás tener hambre a lo largo de la mañana. Efectos secundarios: No hay problema con la canela.

12) **VAHOS DE HIERBAS:** Uno de los remedios más populares para la congestión nasal y la sinusitis son los vahos con infusión de hierbas o unas gotas de aceites esenciales. Los mejores para destapar la nariz y despejar la garganta son los vahos con menta, pino y eucalipto, pues atacan varios frentes a la vez. ¿Cómo se prepara?: Mezcla hojas de eucalipto, menta y pino y ponlas en 1 litro de agua que acabas de dejar hervir, o mezcla 3 gotas de aceite esencial de cada una de estas plantas. Tapa tu cabeza con una toalla e inclínate sin tocar el agua tapando con la toalla el recipiente para que no se escape el vapor. Inhala los vapores aromáticos durante 10 minutos, descansando si el agua está muy caliente. Además de despejar tu nariz, el vapor limpiará los poros y dejará la piel limpia y suave. Efectos secundarios: Los vahos no se deben aplicar a los niños para evitar quemaduras. Las personas asmáticas o alérgicas al polen deben probar antes de hacer los vahos con pequeñas inhalaciones.

13) **REGALIZ:** La raíz de regaliz tiene un efecto antiinflamatorio y expectorante que alivia la congestión y elimina las flemas. Es además un buen relajante muscular, inmunoestimulante y antioxidante que da sabor dulce a las infusiones de sabor desagradable. El regaliz es una de los mejores antibióticos para eliminar la infección de E. coli que provoca algunos tipos de úlceras gástricas. ¿Cómo se prepara?: Se utiliza la decocción de la corteza de raíz de regaliz en agua hervida durante 10 minutos. Efectos secundarios: El uso prolongado o en altas dosis de regaliz provoca una deficiencia seria de potasio, hipertensión y problemas asociados por lo que no se debe tomar más de 3 tazas al día.

14) **ZINC:** Los niveles bajos de zinc debilitan el sistema inmunológico, provocan debilidad y pérdida del sentido del olfato. La alimentación actual es baja en zinc, por lo que se observan deficiencias en personas con altos niveles

de estrés, deportistas (el zinc se pierde con el sudor), fumadoras y/o con una dieta rica en hidratos de carbono. Ahora el problema se agrava porque cada vez hay menor contenido en zinc en los vegetales frescos, debido a la agricultura extensiva que desmineraliza la tierra de cultivo. ¿Cómo se prepara?: Podemos encontrarlo en cantidades importantes en las legumbres (garbanzos, lentejas, judías), los cereales (quínoa, centeno, germen de trigo), las semillas (calabaza, sésamo, girasol) y los hongos (champiñones).

Efectos secundarios: No se debe sobrepasar la dosis de 30 mg al día porque dosis elevadas pueden reducir el sistema inmunitario e interaccionan con la absorción de cobre y hierro.

15) **CHILE Y PIMIENTA CAYENA:** Los chiles y la cayena picante tonifican el cuerpo y ponen en forma el sistema inmunológico en personas sanas, y son realmente eficaces cuando aparece la infección por su acción antibacteriana y su riqueza en vitamina C. El picante es un poderoso descongestionador y expectorante que despeja las vías respiratorias y alivia la fiebre. ¿Cómo se prepara?: Se añaden chiles o cayena en polo a sopas, cremas o guisos o se diluye la cayena en polvo en zumo de limón para tomar caliente tres veces al día. Efectos secundarios: El picante está contraindicado en caso de hemorroides, úlcera de estómago, embarazo con náuseas y lactancia.

16) **MALVAVISCO:** Las flores, hojas y raíz del malvavisco son una fuente de mucílago que protege las mucosas y se utiliza para calmar el dolor de garganta, la tos seca, la afonía y el estómago irritado. ¿Cómo se prepara?: La decocción de raíz de malvavisco se hace hirviendo durante 20 minutos un puñado de raíz seca en medio litro de agua. Se puede tomar infusión caliente para calmar el dolor y la tos o gargarismos 3 veces al día para la afonía. Efectos secundarios: No se han encontrado.

17) **PIÑA PARA LA SINUSITIS:** La piña es una fruta rica en una enzima proteolítica conocida como bromelina, esta enzima ayuda a disolver la mucosidad y descongestiona los senos nasales si se toma en sinusitis leves. ¿Cómo se prepara?: Se puede tomar piña natural cada día, pero para la sinusitis es más eficaz realizar lavados nasales con licuado de piña natural.

Efectos secundarios: No se han encontrado.