

Cómo preparar esta “bomba antiinfecciosa”



La verdad es que esta receta, pese a ser un secreto familiar, tiene poco misterio.

Simplemente reúne la mayor parte de los alimentos antiinfecciosos que todos tenemos en la despensa en una solución fácil de tomar y capaz de estimular el sistema inmunológico hasta ponerlo “a prueba de balas” frente a cualquier infección.

Para prepararla necesitará:

- **Jengibre.** Ayuda a los glóbulos blancos a llegar a los microbios más rápidamente, al estimular la circulación sanguínea y la vasodilatación periférica. Por lo tanto, fortalece su inmunidad contra los ataques bacterianos o virales (resfriados, bronquitis, anginas, tos, gripes...).
- **Miel.** Se sabe que es un poderoso antiinfeccioso y, de acuerdo con algunos estudios, incluso actúa contra las bacterias resistentes a los antibióticos, como el estafilococo dorado. (4)

- **Cúrcuma.** Esta especia ha sido objeto de cientos de estudios por sus efectos sobre la salud. Así, se ha evaluado incluso su capacidad para evitar el colapso del sistema inmune durante los tratamientos contra el cáncer (quimioterapia, radioterapia, etc.). (5)
- **Canela.** Especialmente en forma de aceite esencial (AE), posee una fuerte actividad antibacteriana que actuaría frente al 98% de los gérmenes. Pero además aumenta la respuesta inmune a las agresiones y puede ayudar a combatir las infecciones otorrinolaringológicas. (6)
- **Limón.** Estimula el sistema inmunitario gracias a su contenido en vitamina C y posee también fuertes propiedades antivirales.
- **Tomillo.** Potente antiséptico y antiinfeccioso, es un remedio de primera orden en caso de infección respiratoria, dolor de garganta, resfriado o anginas. Su utilidad terapéutica está certificada incluso por la prestigiosa Comisión E alemana. (7)
- **Romero.** Se trata de un antiséptico natural capaz de inhibir el crecimiento de varias cepas bacterianas. Contiene ácido rosmarínico y carnósico con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antiinfecciosas muy útiles.

Seguro que ahora comprende perfectamente por qué la llamo “bomba inmunitaria”, pues puede suponer una gran arma contra casi cualquier virus que ataque al organismo. Pone todo lo mejor de la despensa ¡al servicio de sus defensas!

Todas las armas, juntas en una sola bebida

Para elaborar esta bebida siga estos pasos:

- Comience infundiendo 2 cucharadas de tomillo seco y de hojas de romero durante 10 minutos en una taza grande de agua hirviendo.
- Vierta la mezcla en una botella de vidrio y, mientras el líquido enfría, ralle una pieza grande de jengibre fresco (aproximadamente del tamaño de su pulgar) tan finamente como sea capaz.
- Agregue el jengibre al contenido de la botella y espolvoree generosamente el líquido con canela molida y cúrcuma en polvo.
- Añada una cucharada de miel y el zumo de un limón recién exprimido una vez que la mezcla se haya enfriado (la vitamina C es sensible al calor).
- Para completar, si es necesario, rellene la botella con un poco de agua fría.

Antes de probarlo solo tiene que agitar bien el contenido de la botella.
¡Listo!

Inmunidad sorbo a sorbo

Puede que al principio le sorprenda un poco por el pronunciado sabor del jengibre y de la cúrcuma. No obstante, seguro que no le cuesta acostumbrarse.

Y un último consejo: cada vez que beba un poco, agregue agua fría a la botella, para mantenerla siempre llena.

La mezcla se irá diluyendo cada vez un poco más, pero puedo asegurarle que sigue siendo efectiva y, de ese modo, cumplirá otra de las condiciones indispensables frente a las infecciones respiratorias, que es beber gran cantidad de líquidos.

Espero que este remedio le resulte útil. En cualquier caso, como ya le he dicho, no dude en llamar urgentemente al médico si experimenta alguno de los síntomas descritos al inicio de este e-mail u otros compatibles con el Covid-19.