

# Alimentos que nos ayudan a limpiar mucosidades



Compartidos

El problema de las mucosidades es algo muy común. Un simple resfriado<sup>[1]</sup>, la sinusitis e incluso el asma, provoca que **nuestras vías respiratorias se vean bloqueadas, que nos cueste respirar y que nos ocasione un gran malestar**. ¿Cómo evitarlo? Existen diferentes alimentos que te van a servir de gran ayuda. Te lo explicamos.

## Bajar las mucosidades mediante los siguientes alimentos



Pero ¿qué es realmente la mucosidad, por qué la sufrimos? **Bien, en primer lugar decirte que el moco fluido espeso es secretado por varias células de nuestro cuerpo, como respuesta a una infección o a un virus.** El problema surge cuando éste es muy espeso, cuando es excesivo y no podemos eliminarlo fácilmente. Y aún hay más, si la mucosidad es algo oscura o amarillenta, es síntoma de una infección.

**Las alergias, los resfriados... son situaciones en las que es habitual que se forme mucosidad.** Si no podemos eliminarla, ésta puede taponar nuestras vías respiratorias e incluso almacenarse en pulmones<sup>[2]</sup> o incluso en forma de dolorosa sinusitis.<sup>[3]</sup> Hay que ir con cuidado.

**Es importante saber que existen muchos alimentos que pueden ayudarnos a aliviar esta presencia, esta infección y ese exceso de mucosidad.** Recuerda que la alimentación, tiene un papel importante a la hora de mejorar nuestro estado. Tomemos nota.

## 1. El jengibre y el limón



**Ricos en antioxidantes, fuente natural de vitamina C<sup>[4]</sup> y, lo que es más importante, actúan como antibióticos naturales capaces de limpiar nuestro organismo de tóxicos, virus y bacterias.** Son excelentes. Actúan además como protectores celulares evitando la acumulación de mucosidades.

No dudes pues en hacerte un par de infusiones al día, una por la mañana y otra por la tarde. En primer lugar hazte la decocción del jengibre, <sup>[5]</sup>para luego, añadir el jugo de medio limón.<sup>[6]</sup> Verás que bien te sienta.

## 2. Las propiedades curativas de la piña



Se dice que la piña es una de las mejores aliadas para los asmáticos. **Todas sus propiedades se deben a la bromelaína, [7]una enzima proteolítica que logra aliviar la bronquitis y la neumonía.** Si tomas un vaso natural de jugo de piña fresca obtendrás un buen antiinflamatorio ideal para tus pulmones o tu asma. Respirarás mucho mejor y bajarás toda la inflamación de las vías respiratorias. No lo dudes, la piña es una maravilla terapéutica.

### 3. El remedio de las toronjas y la sandía



El caso de las toronjas es muy especial y debes tenerlo en cuenta. Consumir una toronja [8]al día va a hacer mucho por tu salud, y es que tiene la virtud de reducir la sal del cuerpo y eliminar la mucosidad y la hinchazón de nuestras vías respiratorias.

Actúan como un gran antiinflamatorio natural. **Como curiosidad te diremos que un modo muy agradable de prepararte un remedio sencillo para la mucosidad es mezclar jugo fresco de sandía con jugo de toronja. Eliminan toxinas y actúan como disolventes de la mucosidad. Te encantará.**

### 4. El jugo de las naranjas y kiwis





Un jugo medicinal ideal para las mañanas. Una inyección natural de vitamina C y de antioxidantes que no debemos descuidar. **Las naranjas combinadas con los kiwis<sup>[9]</sup> se mezclan para actuar como guerreros contra la mucosidad, eliminando toxinas y bajando la inflamación. Vale la pena probarlo.**

## 5. Los mejores vegetales que no te pueden faltar



**Toma nota de los vegetales que no deben faltar en tu dieta cuando sufras de**

**mucosidades: los ajos, los apios, la cebolla, los espárragos y la coliflor.** Tómalos siempre frescos, puesto que con ellos lograrás una defensa maravillosa contra cualquier enfermedad infecciosa.

**Si por ejemplo, te preparas una sopa con estos vegetales,<sup>[10]</sup> lograrás eliminar la mucosidad y disolverla. Son impulsores de la inmunidad que no deben faltar en nuestra alimentación.** También son antibióticos naturales.

## 6. Las mejores hierbas medicinales



Nos despejan, abren nuestras vías respiratorias, actúan como antibióticos naturales y son grandes recursos de la medicina natural que nos sirven de gran ayuda. Si te haces infusiones con ellas obtendrás una gran ayuda, también, cómo no, puedes añadirlas en tus comidas o ensaladas puesto que siempre conservan sus propiedades. **¿Quieres saber qué hierbas nos van a ayudar a eliminar la mucosidad? Toma nota: la menta,<sup>[11]</sup> el eucalipto, el tomillo y el romero.**

Logran bajar la inflamación y también son adecuadas para los más pequeños. Puedes encontrarlas en tiendas naturales y no son excesivamente caras. Utilízalas y no te arrepentirás.

## **Alimentos que deberás evitar cuando tengas mucosidades**



**Debemos ir con cuidado. Existen determinados alimentos que pueden agravar aún más la realidad de nuestras mucosidades.** En ocasiones no lo sabemos y sin querer, empeoramos todavía más su incidencia y la enfermedad. Así pues, vale la pena tomar nota. Deberás evitar los siguientes alimentos:

- **Los lácteos** <sup>[12]</sup> como la leche, los yogures, las cremas, los helados...
- **Los alimentos de origen animal como las carnes.** Es habitual que este tipo de alimentos aumenten aún más la mucosidad en nuestro organismo, incluso la conocida como mucosidad gástrica.
- **Grasas y aceites:** la manteca de cerdo y la mantequilla son dos grandes facilitadores de la mucosidad, evítalos. Siempre será mejor por ejemplo el aceite de oliva.

### Links

1. <http://mejorconsalud.com/consejos-contr-el-resfriado/>
2. <http://mejorconsalud.com/como-limpiar-los-pulmones-naturalmente/>
3. <http://mejorconsalud.com/5-remedios-naturales-para-la-sinusitis/>
4. <http://mejorconsalud.com/la-vitamina-c-por-que-es-tan-importante/>
5. <http://mejorconsalud.com/como-perder-peso-con-la-raiz-de-jengibre/>
6. <http://mejorconsalud.com/la-dieta-del-limon/>
7. <http://es.wikipedia.org/wiki/Bromelina>
8. <http://mejorconsalud.com/adelgazar-con-pomelo-o-toronja/>

9. <http://mejorconsalud.com/bondades-del-kiwi/>
10. <http://mejorconsalud.com/se-puede-adelgazar-con-sopa-de-verduras/>
11. <http://mejorconsalud.com/datos-sobre-la-menta/>
12. <http://mejorconsalud.com/los-lacteos-son-malos-para-la-salud/>

Get a free Evernote account to save this article and view it later on any device.

Create account