

Equinácea ¿tiene poderes curativos?

Debes hablar con tu médico antes de usar suplementos de esta hierba.

AGENCIAS
Ciudad de México

Esta hierba resuena cada vez que la temporada de resfriados y gripe comienza, pues se cree que puede ayudar a prevenir y a superar ambos problemas de salud. También se le atribuyen otros poderes, sobre todo en enfermedades de la boca y la piel. Conoce más sobre la equinácea, su uso, dosis y seguridad, según los especialistas.

¿PREVIENE RESFRIADOS?

Tomar equinácea puede reducir levemente las probabilidades de contraer un resfriado. En 2015, un científico halló que podría reducir las infecciones y complicaciones respiratorias de los resfriados, ya que "aumenta la respuesta del sistema inmunológico, y bloquea la acción de algunas proteínas virales" dijo el Dr. Andreas Schapowal, de la Escuela de Medicina de Hannover en Alemania, autor

del estudio.

Se han realizado muchos estudios sobre su virtud para curar el resfriado común, y la mayoría no encontró mejoras notables. Los escasos resultados a favor de la equinácea arrojan que puede acortar el tiempo de un resfriado común (que es de alrededor de 7 días) en medio día.

¿DEBO TOMAR EQUINÁCEA O NO?

"Podría reducir el riesgo de resfriado en un 10 a 20%" dijo el Dr. Mark Moyad, de la Universidad de Michigan. Cuando las personas le preguntan cómo evitar resfriarse, él les dice que "deben lavarse las manos, hacer ejercicio y dormir bien. Pero si estás haciendo todas esas cosas y te enfermas igual, la equinácea puede proporcionar algunos beneficios y sus riesgos parecen mínimos" agrega.

CÓMO ELEGIR UN BUEN SUPLEMENTO

Si deseas probar la equiná-

cea, el Dr. Moyad recomienda comprar productos que hayan sido certificados por compañías como National Sanitization Foundation (NSF) o United States Pharmacopeia (USP) para asegurarte de que están libres de aditivos o contaminantes. Y por otro lado, "compra un producto que contenga equinácea y nada más", aconseja.

¿FUNCIONA CONTRA GRIPE?

Se necesita investigación de mayor calidad para confirmar sus beneficios, aunque se cree que la equinácea podría ayudar a tratar la influenza. Se halló que tomar un producto de combinación específica (Echinaforce Hot Drink, A. Vogel Bioforce AG) con jugo de sauco y equinácea purpura, durante 10 días, mejoró la recuperación y redujo las complicaciones respiratorias relacionadas con la gripe.



Los suplementos utilizan una o varias de estas especies, y partes diferentes como la flor o raíces.

ALIVIA EL DOLOR DE GARGANTA

La aplicación de un aerosol para la garganta que contiene

extracto de salvia y equinácea de plantas enteras cada 2 horas hasta 10 veces al día durante hasta 5 días, es tan efec-

tiva como un spray de clorhidrina-lidocaína en el alivio del dolor de garganta por faringitis aguda o amigdalitis.



Existen 10 especies de hierbas con flores que pertenecen a la familia de la equinácea.



No hay un gran acuerdo sobre las virtudes de esta planta originaria del este de EU.

Invita a
CLICK!
a tu evento

- Bodas
- XV años
- Bautizos
- Cumpleaños
- Despedidas de soltera
- Baby showers
- Graduaciones
- Reuniones familiares, etc.



¡Encuétranos en los mejores lugares!



Comunícate a nuestro

Whatsapp: 618 815-31-61

EN EVENTO



Ricardo López, Ramón Cuéllar y Eduardo López.



Jimena Saldaña y Abel Saldaña.



Lalo Estrada, Columba Ayala, Paola Rivas, Diana Valencia Trejo y Tito Ávalos.