

ALIMENTOS PRODUCTORES DE MUCOSIDAD (Flemas)

En caso de coger un resfriado que curse con mucosidad (Flemas), deberías suprimir durante el proceso los siguientes alimentos que aumentan la producción de moco.

- ✚ Leche, yogur, queso, carne, soja y huevos.

En cambio, para eliminar la mucosidad y reforzar el sistema inmunológico aconsejamos aumentar la ingesta de:

- ✚ Frutas, verduras frescas y vegetales.
- ✚ Tomar una infusión de té verde con 50 gotas de equinacea 2 veces al día, para aumentar el sistema inmunológico

[Inicio NaturConsejos](#)