

# Seis remedios naturales para aliviar el resfriado



La miel y el limón calientes son dos de los remedios más efectivos. El uso de antibióticos no es siempre el tratamiento más efectivo. El resfriado es una de las afecciones más comunes y recurrentes del mundo, no requiere tratamiento médico y sus síntomas desaparecen con el paso de los días.

Un diagnóstico sin muchas complicaciones, pero en el que participan más de doscientas variedades de virus distintas. Esta inofensiva naturaleza nos motiva muchas veces a recurrir a remedios naturales y caseros para paliar la enfermedad. La tos, el dolor de garganta o la congestión nasal tan propios del resfriado no supondrán ningún problema.

### Remedios naturales contra el resfriado

Además de recurrir a estos métodos caseros, son muchos los hábitos que ayudan a controlar el contagio. Beber abundante agua, evitar los cambios bruscos de temperatura, mantener una buena higiene en las manos u omitir los alimentos procesados son solo algunos de ellos.

## **Bebida caliente de miel y limón**



Este es uno de los remedios más utilizados durante el resfriado.

Este es quizás uno de los remedios más tradicionales que existen. La miel es ideal como antioxidante antiviral, antiinflamatorio o energizante. Mientras que el limón es muy rico en vitamina C. Juntos forman el mejor equipo contra la congestión nasal.

## **Infusión de jengibre**

El jengibre es beneficioso para los problemas intestinales, favorece la digestión y posee un efecto antibacteriano. Su decocción además actúa como antibiótico y analgésico, alivia la irritación de garganta y la tos.

## **Vapor de eucalipto**



El vapor de eucalipto es uno de los métodos más eficaces contra la congestión.

Si el síntoma principal del resfriado es la congestión nasal, el vapor de eucalipto hará desaparecer la mucosidad. Esta planta propia de Australia tiene propiedades expectorantes, ayudando a abrir las vías respiratorias.

## **Caldo de pollo**

Ese delicioso cuenco de sopa preparado por nuestras madres y abuelas es también un remedio muy efectivo contra el resfriado. El caldo lubrica e hidrata la garganta, alivia la irritación y reduce la congestión.

## **Ajo**



El ajo es un gran aliado contra cualquier tipo de infección.

El ajo no solo sirve para aliviar los síntomas del resfriado, sino también para combatir la gripe y otro tipo de infecciones. Estamos ante un alimento rico en alicina, que es una sustancia con propiedades antisépticas.

## **Sauco**

Si puedes conseguir un poco de corteza y unas bayas de sauco, prepárate una deliciosa infusión con esta planta rica en sambucol y ácido salicílico, dos componentes que alivian el dolor y la fiebre y combaten la infección del virus.

Fuente: [okdiario.com](http://okdiario.com)