



## 5 REMEDIOS PARA COMBATIR EL DOLOR DE GARGANTA

El dolor de garganta puede deberse a muchas causas, como una infección, gritar por largos períodos, una alergia o problemas en las amígdalas. Sea cual sea el problema, algunos remedios naturales pueden ayudar a reducir las molestias. Toma en cuenta estas recomendaciones.

- 1. Gárgaras de agua con sal.** Se dice que la sal ayuda a cicatrizar la garganta. Coloca entre 118 y 236 mililitros de agua tibia y agrega entre  $\frac{1}{4}$  y  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal de mesa. Luego de hacer gárgaras, escupe la mezcla y enjuaga tu boca.
- 2. Miel.** Se cree que su sabor dulce provoca salivación, lo que promueve la hidratación de la garganta y las vías aéreas. Se recomienda consumir entre 2.5 y 10 ml al día.
- 3. Raíz de Regaliz.** Tiene efectos antiinflamatorios y suavizantes. Toma en cuenta que no deben tomarlo las personas con hipertensión, enfermedad del riñón o corazón, y las mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- 4. Jengibre.** Muchas personas coinciden en que sus características medicinales más destacables son las antiinflamatorias y antihistamínicas. Prepáralo en té y endúlzalo con un poco de miel.
- 5. Té de Eucalipto.** Varios remedios naturales hechos con eucalipto son famosos por ayudar a aliviar el dolor o la irritación de garganta. Puedes usar las hojas frescas en tés o para hacer gárgaras.

Considera que estas opciones son populares por ayudar a reducir las molestias, no por curar alguna afección. Si sientes dolor frecuente o no encuentras alguna razón por la que tu garganta podría estar lastimada, visita de inmediato a un especialista en salud.

Recuerda que ningún remedio sustituye un tratamiento prescrito por un médico.

CLICKISALUD