Resfríos y Gripe - Remedios Caseros

Un pequeño resfrío o una gripe pueden sorprenderte en cualquier época del año y debilitar tu sistema inmunológico al punto de permitir la entrada de otros gérmenes a tu organismo. Así, una simple gripe se puede transformar en una bronquitis o en una infección grave. Durante el invierno, las probabilidades de enfermarte aumentan, en especial por la exposición al frío, y porque las temperaturas bajas hacen más estables a los virus, frente a los que estamos más vulnerables porque solemos buscar refugio en los lugares cerrados, donde los contagios son más factibles.

La buena noticia es que podemos confiar en conocidos remedios caseros como primera medida para aliviar la congestión, los estornudos, el dolor de garganta, la tos y los dolores. Estas curas provienen directamente de tu despensa y te ayudarán a recuperarte rápidamente.

Lo primero es lo primero

Existen ciertas normas estrictas que todos deberíamos seguir frente a un cuadro de resfrío o gripe, entre ellas:

Remedios caseros

Comé ajo. El ajo refuerza tu sistema inmunológico y combate los virus. Los herboristas aconsejan comer los dientes de ajo crudos ante los primeros síntomas de resfrío o gripe. Para hacerlo más agradable al paladar, picá un diente de ajo y mezclalo con una cucharada de miel, yogur o puré de manzanas. Al picar o triturar el ajo crudo se activan sus compuestos medicinales.

Prepará un remedio de mostaza y miel. Mezclá 1?4 de cucharadita de mostaza en polvo con dos cucharadas de miel. Esta mezcla aflojará la congestión del pecho. Pero atención: nunca debe darse miel a los niños menores de un año.

Probá este té. Colocá cinco rebanadas de raíz de jengibre fresca en una olla y agregá dos tazas de agua. Cuando hierva, continuá el hervor a fuego lento durante 20 minutos. Bebé esta infusión tibia. El jengibre tiene muchos compuestos antiinflamatorios y germicidas. Para hacerlo más sabroso agregá miel y jugo de naranja; así, vas a combinar una dosis de vitamina C del jugo y el poder antiséptico y calmante de la miel.

Aspirá estas especias. Las hierbas aromáticas que matan gérmenes y la humedad pueden hacer maravillas en una nariz congestionada. Utilizá tomillo, salvia y menta secos. Colocá una cucharada de cada uno en un bol mediano y añadí agua hirviendo. Inclinate sobre el bol, con la cabeza cubierta con una toalla. Cerrá los ojos e inhalá el vapor durante diez minutos. Para mayor seguridad, mantené la cara alejada unos 25 cm por encima del agua. Repetí dos o tres veces al

día, según lo necesites.

Utilizá un atomizador salino para la congestión. Mezclá 1?4 de cucharadita de sal fina en una taza de agua hervida hasta que se disuelva totalmente. Dejá enfriar hasta que la temperatura sea agradablemente tibia. Para aplicar la solución dentro de la nariz, utilizá una pera de goma como las que se emplean para limpiar la nariz de los bebés. Lavá los conductos nasales con el agua salina dos o tres veces por día.

Aprovechá el saúco. Ante los primeros síntomas de gripe, probá con un jarabe de saúco. Esta planta se ha usado en Europa durante siglos para combatir virus. De hecho, un estudio de laboratorio demostró que el jarabe eliminó diez cepas del virus de la gripe, y durante una investigación redujo el tiempo de recuperación a tres o cuatro días. Durante un estudio llevado a cabo reciente- mente en un laboratorio de Florida, el extracto de saúco mató a la cepa del virus H1N1. Otra alternativa es el té de flores de saúco. Para prepararlo, colocá diez saquitos de té de saúco en un frasco de un litro con tapa hermética, lleno de agua recién hervida. Tapá y dejá reposar durante 20 minutos. Endulzalo con miel a gusto. Bebé una taza cada cuatro horas, recalentando el té cuando sea necesario. Los productos de flores de saúco se venden en dietéticas.

Combatí la gripe con pimienta. En una botella con atomizador de 240 cc, mezclá una cucharada de ají picante con el agua necesaria para llenar la botella. Agitá bien y usalo como atomizador para desensibilizar la parte posterior de la garganta. También se puede usar esta mezcla para hacer gárgaras; solo tenés que tener cuidado de que no entre en contacto con los ojos.

Buches con limón. Las gárgaras para aliviar el dolor de garganta –un chorrito de jugo de limón en un vaso de agua caliente– generan un ambiente ácido que es hostil a las bacterias y virus.

Prepará un té con limón y miel. Esta infusión es excelente para aliviar la irritación de la garganta. La miel protege la garganta y la suaviza, y además es un antiséptico natural. El limón actúa como astringente haciendo que la hinchazón de los tejidos de esta zona se reduzca.

Un remedio alternativo. Aunque tu alacena esté vacía, seguro tenés estos dos ingredientes a mano... y notarás que funcionan muy bien. Llená un vaso de 240 cc con agua tibia, mezclá una cuchara- dita de sal y usalo para hacer gárgaras. La sal realmente alivia el dolor.

Para interrumpir el resfrío... el secador de pelo. Aunque parezca disparatado, inhalar el aire caliente puede ayudar a matar los virus que tratan de ingresar por la nariz. En un estudio llevado a cabo en el Hospital de Harvard en Inglaterra, las personas que respiraron el aire precalentado presentaron la mitad de los síntomas de resfrío que aquellas que inhalaron el aire a temperatura ambiente. Por eso, ajustá el secador de pelo a temperatura tibia (no caliente) y sostenelo a aproximadamente medio metro de la cara. Aspirá el aire por la nariz, el mayor tiempo posible (como mínimo de dos a tres minutos, y preferentemente 20 minutos).