

Remeis naturals per al refredat

Els refredats comuns estan causats per virus i, per tant, en la majoria dels casos, de res no ens serviran els antibiòtics, els quals ajuden a combatre les infeccions d'origen bacterià. Així doncs, i per tal d'evitar resistències (que fan que després els antibiòtics, quan realment els necessitem, no tinguin l'efecte esperat), si el metge no ens ho recomana, és important no prendre aquest tipus de medicaments. Però d'altra banda, tenim molts elements naturals al nostre abast per fer front als refredats, ja sigui per a prevenir-ne l'aparició o per ajudar el nostre organisme a combatre'ls, pal·liant els símptomes que ens provoquen.

A continuació et proposem una sèrie d'indicacions, basades en elements naturals, que et podran ser d'utilitat per combatre o prevenir els refredats, tan empipadors en determinades èpoques de l'any!

- 1.** Beu molta aigua (un mínim de 2 litres al dia), t'ajudarà a netejar l'organisme.
- 2.** Per esmorzar, una torrada de pa amb all, una culleradeta petita de pol·len i un bon suc de taronja amb llimona per començar el dia t'ajudaran a augmentar les teves defenses i milloraran l'estat del teu sistema immunològic.
- 3.** Pren aliments rics en vitamina C (kiwis, taronges, llimones, espinacs, tomàquets, etc.).

4. Si tens tos, una infusió de farigola et serà de gran utilitat, ja que, a més de ser desinfectant, t'ajudarà a expectorar i a calmar la tos.
5. Per sopar o dinar, una sopa de ceba i porros ben calenta actuarà com a descongestionant i expectorant, alhora que t'ajudarà a combatre la tos i la bronquitis.
6. Abans d'anar-te'n a dormir, un got de llimona amb aigua ben calenta i mel t'ajudarà a conciliar el son, et farà suar (i, així, ajudaràs el teu organisme a eliminar toxines), alhora que et calmarà la tos i et suavitzarà el coll.
7. Durant la nit, deixa una ceba tallada a trossos en un plat a la tauleta de nit. T'ajudarà a respirar millor i a conciliar el son.

