

RESFRIADO COMÚN, TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

Los resfriados son causados por [virus](#) y no por causa de mojarse en la [lluvia](#) o estar expuesto a golpes de frío. Los síntomas de un resfriado suelen incluir una [secreción nasal](#), [estornudos](#), [tos](#), [escalofríos](#), [congestión nasal](#), picazón de garganta, [dificultad para dormir](#) y [dolor de cabeza](#).

remedios caseros para "acortar" los resfriados, catarros y dolores de garganta incluyen el té de limón, infusión preparada con [té negro](#), [limonada](#), [aspirina](#) y dos cucharadas de [miel](#).

Abrigarse y calentarse contra el frío

Protegerse del frío es útil no sólo para prevenir los resfriados, sino también para acortar su duración.

el frío favorece la enfermedad debido a varios efectos: la bajada del sistema inmunitario, el estrechamiento de los vasos sanguíneos, una menor producción de vitamina D dentro del cuerpo humano y el aumento del grosor de la capa externa que poseen los virus agresores.

conservando la temperatura corporal mediante los remedios¹⁴ siguientes:

- **Taparse y abrigarse con ropa:** cubriendo especialmente las zonas de las vías respiratorias. Resulta muy útil proteger el cuello (por ser un punto clave para la enfermedad) y tapar la nariz (es el punto de entrada de los microbios y el primero que es afectado). Habitualmente, estas zonas se cubren con bufandas, pañuelos normales o pañuelos tubulares.
- **Mantenerse dentro de lugares calientes**, si es posible.
- **Utilizar la cobertura apropiada en la cama**, con mantas adecuadas al frío del ambiente.
- **Moverse cuando el frío comience a adueñarse de uno:** el movimiento ayuda a entrar en calor.
- **No tomar alimentos fríos, sino calientes**, para evitar reducir la temperatura interna. Los líquidos calientes son muy utilizados.

- **Propóleos respiratorios**

- Su compleja composición le confiere a lo propóleos capacidad antibacteriana, antimicótica y antiviral.
- **Antibacteriana:** Es una de las primeras propiedades constatadas. Múltiples estudios bacteriológicos in vivo e

Propiedad antiasmática El propóleo se trata de un recurso terapéutico capaz de mejorar a muchos pacientes con asma, sin efectos secundarios.

Ajo

El [ajo](#) es uno de los remedios caseros más populares usados en casos de resfriados.

la [alicina](#), que ha demostrado tener propiedades antibacterianas y antifúngicas.

El ajo tiene algunos efectos secundarios y problemas de seguridad. El mal aliento y olor corporal son tal vez los efectos secundarios más comunes

Vitamina C

Podría ser beneficioso en personas expuestas a períodos de ejercicio físico severo

Miel

Alivio sintomático del resfriado endulzando con miel al [zumo de limón](#) o el [té](#) de [cebolla](#).

Receta: dos cucharadas de miel, el zumo de un limón bien exprimido y un dedo de agua caliente.

La [Organización Mundial de la Salud](#) recomienda el uso de miel para el alivio de la [tos](#) en niños mayores de un año.

Suplemento de zinc

Pueden ayudar a reducir la duración de un resfriado, y parecen proteger contra uno en las primeras 24 horas de la exposición a un virus del resfriado.

Caldo de pollo

Es posible que el caldo de pollo alivie los síntomas del resfriado, probablemente al inhibir la migración de [neutrófilos](#), lo cual pudiera tener un efecto [antiinflamatorio](#).

Ocra

Planta con buena fuente de [vitamina B](#), [ácido fólico](#), [magnesio](#), [manganeso](#), [potasio](#) y vitamina C.

https://es.wikipedia.org/wiki/Tratamientos_alternativos_usados_para_el_resfriado_com%C3%B1o