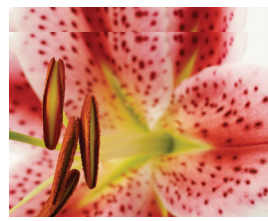




Florida Center
For Allergy & Asthma Care



VACUNAS PARA LA ALERGIA

1.877.4.ALLERGY • www.florida-allergy.com



Respuestas Al Dolor De Garganta

Necesitamos nuestra voz para tener toda la fuerza necesaria para cumplir con lo que nos demanda la vida, ya sea hablar en público, cantar o preparar a los niños para la escuela. Cuando sienta esa picazón familiar en su garganta, primero deberá asegurarse de que no se trate de algo más serio. Si tiene una temperatura de más de 38° C (101° Fahrenheit), puede que tenga una infección por estreptococo, lo cual requiere atención médica y antibióticos. Para muchos dolores de garganta, el único verdadero remedio es el tiempo. Los remedios a continuación ayudarán a que pase el tiempo con menor dolor.

Pruebe Productos Naturales Para La Tos Recomiendo usar ungüentos de olmo, que ayudan a calmar el dolor y, a veces, la inflamación. Otro remedio que puede probar son los ungüentos de propóleos. El propóleo es un producto secundario de las abejas que posee propiedades anti-inflamatorias, antibióticas y antivirales (si usted es alérgico a las abejas, no lo utilice). Ambos tipos de sustancias se pueden obtener por Internet y en algunas tiendas de alimentos naturales.

Beba Mucho Líquido El beber varias tazas de té verde o de hierbas de buena calidad durante el día puede aliviar la picazón de garganta. Además, algunos estudios recientes muestran que el dolor de garganta se reduce significativamente con el uso frecuente de "Throat Coat", un té de hierbas que contiene corteza de olmo norteamericano. Puede conseguir este tipo de té en: www.traditionalmedicinals.com o en la mayoría de las tiendas de alimentos naturales. La sopa de pollo también alivia el dolor de garganta y contienen propiedades anti-inflamatorias.

Hágase Gárgaras Como estimula la circulación de sangre en su garganta, hacerse gárgaras con líquidos tibios ayuda a curar el tejido inflamado. Puede usar una solución compuesta de un cuarto de cucharita de té más una taza de agua tibia. Para hacerlo más potente, puede añadir media cucharita de té de polvo de hidratis (que tiene propiedades antisépticas) y pimienta a gusto. También es útil hacerse gárgaras con una mezcla de 50% de agua caliente y 50% de agua oxigenada. Con ambos debe hacerse gárgaras cuatro veces al día, utilizando agua lo más caliente que tolere.

Aun tiene dolor? Si tiene dolor de garganta muy seguido, puede que sea alérgico a algo en su ambiente o puede que esté durmiendo en un cuarto demasiado seco. Pruebe utilizar un humidificador, pero asegúrese de lavarlo regularmente para prevenir la proliferación de moho. (No es usual en el sur de Florida).

