

DICAS DE
REMÉDIOS PARA

GARGANTA INFLAMADA

◆ Ministério da Saúde ◆

A dor de garganta é um sintoma comum que pode ser causado por diversos fatores, como infecções virais, bacterianas, alergias e até fatores ambientais. Embora geralmente não seja grave, a dor de garganta pode ser bastante desconfortável. Felizmente existem diversos remédios caseiros que podem ajudar a aliviar os sintomas de maneira natural e eficaz. A seguir estão algumas das melhores opções.

Imagem: krakenimages.com / Freepik

● **Gargarejo com água morna e sal:** este método ajuda a reduzir o inchaço e limpar o excesso de muco. Misture meia colher de chá de sal em uma xícara de água morna e faça gargarejos até três vezes ao dia.

● **Chá de orégano com limão:** o orégano atua como antisséptico e o limão, rico em vitamina C, tem ação anti-inflamatória. Prepare o chá de orégano e adicione suco de limão para aliviar a dor de garganta.

● **Alho:** o alho contém alicina, um composto que combate bactérias e germes. Chupe um dente de alho fresco cortado ao meio como uma pastilha para ajudar a aliviar a dor.

● **Gargarejo com bicarbonato de sódio:** com propriedades antibacterianas, o bicarbonato pode aliviar irritações na garganta. Misture meia colher de chá de sal e meia de bicarbonato em uma xícara de água morna e gargareje até três vezes ao dia.

● **Chá de camomila:** este chá tem propriedades antiespasmódicas e anti-inflamatórias, que ajudam a aliviar a dor de garganta e a relaxar os músculos.

● **Gengibre:** com suas propriedades antivirais e anti-inflamatórias, o gengibre ajuda a soltar o muco e a acelerar a cicatrização. Prepare um chá com gengibre fresco para obter alívio.

● **Chocolate 70% cacau:** rico em flavonoides, o chocolate amargo pode ajudar a hidratar a garganta e aliviar a irritação. Chupe um pedaço de chocolate para obter seus benefícios.

● **Vinagre de maçã:** com alto nível de acidez, o vinagre de maçã pode eliminar bactérias na garganta. Dilua uma colher de sopa de vinagre em uma xícara de água morna e beba com moderação.

● **Erva marshmallow:** a erva *marshmallow* contém mucilagem, que alivia as membranas mucosas da garganta. Prepare um chá com a raiz seca para obter alívio.

● **Vapor:** inalar vapor pode aliviar a garganta seca e desobstruir as vias nasais. Use uma

bacia com água quente e uma toalha sobre a cabeça para inalar o vapor.

● **Pimenta caiena:** contém capsaicina, que alivia temporariamente a dor. Misture meia colher de chá de pimenta caiena em uma xícara de água quente e beba com cuidado.

● **Chá de raiz de alcaçuz:** com propriedades antivirais e anti-inflamatórias, o alcaçuz ajuda a reduzir o inchaço e a irritação da garganta. Prepare um chá com a raiz seca para obter seus benefícios.

● **Descanso e hidratação:** beber bastante água e descansar são essenciais para a recuperação. Mantenha-se hidratado e dê ao corpo o tempo necessário para se recuperar.

● **Madressilva:** conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, a madressilva ajuda a aliviar a dor e o inchaço na garganta. Prepare um chá com as folhas e flores para aproveitar seus benefícios.

● **Cravo:** mastigar cravos libera eugenol, um analgésico natural que alivia a dor na garganta. Chupe cravos inteiros para obter alívio.

● **Sálvia:** com propriedades adstringentes e bactericidas, a sálvia é ideal para gargarejos. Prepare um gargarejo com folhas de sálvia e sal para aliviar a dor.

● **Canela:** rica em antioxidantes, a canela ajuda a abrir as cavidades nasais e melhora a respiração. Use-a para preparar chás ou gargarejos.

● **Elixir da potência:** um enxaguante bucal caseiro feito com xilitol e óleos essenciais pode ser usado para gargarejos, ajudando a combater a inflamação na garganta.

Dicas extras: para evitar dores de garganta, mantenha sua imunidade alta com uma alimentação equilibrada, hidratação adequada e prática regular de atividades físicas. Dormir bem também é fundamental para fortalecer o sistema imunológico e prevenir infecções. ●

*O Ministério da Saúde é voltado para conscientizar o povo no que diz respeito à saúde.