

RIMEDI CONTRO IL MAL DI GOLA



Rimedi contro il mal di gola.

Con il termine “mal di gola” si definisce lo stato doloroso, causato da un processo infiammatorio che interessa la mucosa faringea. Benché in genere sia considerato un disturbo prevalentemente invernale, il mal di gola può colpire in ogni stagione.

Cause.

Può essere dovuto:

- a virus,
- a batteri,
- a sbalzi di temperatura,
- all'aria troppo secca o troppo umida,

- e all'esposizione a sostanze irritanti.

Sintomi.

I sintomi del mal di gola sono:

- irritazione e arrossamento della gola,
- bruciore,
- difficoltà a deglutire,
- e talvolta abbassamento della voce.

Trattamento.

Puoi curare il mal di gola sia ricorrendo ai rimedi naturali che ai farmaci da banco.

Rimedi naturali.

Il rimedio naturale per eccellenza contro il mal di gola è la propoli, che svolge azione antibatterica, antivirale, e crea un film protettivo sulla mucosa orofaringea, alleviando la sensazione di fastidio, calmando l'irritazione e il bruciore.

Possiamo poi ricorrere ai suffumigi, utilizzando oli essenziali, come quello di eucaliptolo e mentolo.

Da non dimenticare, il miele dotato di proprietà antisettiche e antibatteriche, distrugge i microbi dannosi e contemporaneamente la consistenza densa allevia il fastidio della gola irritata e aiuta a lubrificare le vie aeree.

Rimedi farmacologici.

Tra i farmaci senza obbligo di ricetta medica da usare in caso di mal di gola ritroviamo:

- gli antisettici che diminuiscono il bruciore e disinfettano le vie orali. Sono generalmente a base di cetilpiridinio cloruro, dequalinio cloruro, 2,4-diclorobenzil alcool ed amilmetacresolo
- Gli antiinfiammatori che alleviano il bruciore e combattono l'irritazione delle mucose del cavo orale. Sono a base di flurbiprofene, ketoprofene e benzidamina cloridato.

Rivolgiti sempre al tuo farmacista di fiducia, per capire il rimedio più adatto alle tue esigenze, la posologia e la durata del trattamento.

Come prevenire?

- Cercate di soggiornare in ambienti ben umidificati e non troppo riscaldati.
- Lavatevi le mani regolarmente e evitate di toccarvi gli occhi e la bocca se non avete le mani pulite.
- Bevete molta acqua per tenere la gola idratata ed evitate alcol e caffeina che potrebbero causare disidratazione.
- Coprite il collo e la gola con una sciarpa o un foulard per proteggervi dal freddo.