

Un amigo escocés te llama para decirte que tiene gripe y no podrá quedar contigo mañana como tenáis planeado. Después de colgar encuentras este artículo en www.lne.es y decides volver a llamarlo/escribirle un email para darle la información.

REMEDIOS CASEROS Y SENCILLOS PARA LUCHAR CONTRA LA GRIPE



A continuación te presentamos algunos de remedios caseros contra la gripe:

- **Tomar mucho líquido.** Beber (de 8 a 12 vasos diarios de agua o infusiones) es fundamental para aliviar los síntomas gripales, que suelen provocar deshidratación.
- **Tomar miel y limón.** Estos dos productos son fantásticos para aliviar los efectos indeseados de la gripe, especialmente el dolor de garganta.
- **Tés o infusiones de ajo y cebolla.** Ambas plantas son también buenos aliados para combatir las molestias gripales y nos ayudarán a sentirnos mejor. Si su sabor nos parece demasiado fuerte, podemos endulzarlas con miel, pero no con azúcar, ya que inhibe sus cualidades naturales curativas.
- **Infusión de jengibre.** Esta planta también hará que nos sintamos mejor, gracias a las propiedades analgésicas y antibacteriales que posee.
- **Ingiera líquidos calientes.** Las abuelas, que siempre tienen razón, lo saben y deberíamos hacerles caso. Si tenemos gripe debemos tomar las bebidas calientes, ya que proporcionan alivio inmediato a la tos, los estornudos y la irritación de garganta.
- **Duchas con agua tibia.** Si tienes gripe probablemente lo que menos te apetezca sea tomarte una ducha, sobre todo si tienes sensación de frío. Debes saber, sin embargo, que abrigarte solo hará que tu fiebre aumente. Para evitarlo, toma de vez en cuando una ducha con agua tibia para rebajar la temperatura de tu cuerpo.
- **Sopa de pollo.** Este clásico de la gastronomía española es otro de los perfectos aliados contra la gripe gracias a sus propiedades para reducir la congestión y favorecer la lubricación de la garganta.

Además de todos estos remedios caseros contra la gripe, hemos dejado para el final el mejor de los consejos que te podemos dar para mitigar los molestos efectos de la gripe: **descanso, descanso y descanso.**