

Remédio Caseiro

Remédio caseiro para tosse, conheça 5 dicas para alívio imediatto



www.remediocaseiro.blog.br



Alimento foto criado por 8photo - br.freepik.com

Remédio caseiro para tosse, conheça 5 dicas para alívio imediato

Tosse pode ser desencadeada por diversos fatores como, alergias, gripes ou resfriados ou até mesmo por problemas mais graves na garganta, para a maioria desses sintomas há um remédio caseiro para tosse que pode ajudar a aliviar o desconforto na garganta

Outro fator que pode desencadear a tosse é ficar por longos períodos de fala (como em reuniões ou apresentações) sem beber nada onde a garganta do locutor resseca devido a falta de hidratação e nesse caso o melhor **remédio caseiro** pode ser a boa e velha água.

Um outro remédio natural para tosse seca é o mel, pois devido sua viscosidade ele cria uma barreira protetora na garganta, aliviando assim a tosse seca de forma bem rápida, basta uma colher de chá e pronto.

5 dicas de remédio caseiro para tosse

Nesta postagem apresentamos 5 opções de remédio caseiro para

tosse e como prepará-los de forma fácil para aliviar os sintomas da tosse.

1. Gargarejo com extrato própolis

Os flavonóides presentes no própolis juntamente com alguns tipos de ácidos tornam o extrato de própolis um ótimo remédio caseiro para tosse e outras condições, pois ajudam a aliviar diversos quadro clínicos como por exemplo dor de garganta, tosse, aftas e entre outros.

O preparo da solução para gargarejo é simples e fácil, basta diluir 7 gotas de extrato de própolis em 100ml de água fria e fazer o gargarejo.

2. Gargarejo com água e sal

Se a sua tosse for por infecção bacteriana, uma outra boa opção de remédio caseiro para tosse é o gargarejo com água e sal, pois o sal funciona como um bactericida.

Dissolva 1/3 de colher de chá de sal em um copo de água morna e faça o gargarejo focando bem na região da garganta, mas sem engolir a solução.

Pessoas com problemas de hipertensão e crianças com idade abaixo de 6 anos devem evitar este procedimento.

3. Chá de eucalipto com mel

Um excelente remédio caseiro para tosse, o chá de eucalipto com mel pode ser usado para aliviar os sintomas da tosse e devido às propriedades medicinais presentes no eucalipto.

Acrescente 1 colher de chá de folhas de eucalipto picadas, 1 colher

de sopa de mel a uma xícara de água fervente, deixe descansar por 10 minutos, coe e tome até 3x ao dia.

4. Chá de canela em pau e cravo da Índia

Uma opção de remédio caseiro para tosse é o chá de canela em pau e cravo da Índia devido seus efeitos bactericidas, se você desejar uma ação mais expectorante pode acrescentar limão e mel.

Em uma panela ou bule acrescente ½ litro de água, 1 pau de canela, 1 rodela de limão e 4 cravos-da-Índia por aproximadamente 5 minutos, deixe esfriar, coe e tome 2 xícaras deste chá por dia. Se preferir, adoce o chá com 1 colher de sopa de mel depois de pronto.

Se o chá for para bebês com menos de 1 ano, não adoça este remédio caseiro para tosse com mel.

5. Chá de gengibre

Que o gengibre pode ser usado como [remédio caseiro para dor de cabeça](#) você já sabe, mas devido essa raiz ser cheia de propriedades antibacterianas, antivirais e anti-inflamatória seu chá também é comumente usado como remédio caseiro para tosse.

Bônus - Verifique o ambiente que você está

Esta dica talvez não seja diretamente considerada um remédio caseiro para tosse, mas se a tosse ocorre em determinados ambientes ou cômodos da casa, sua tosse pode ser alérgica seja por ser um ambiente muito empoeirado ou seco, nesse caso

reforçar a limpeza do ambiente ou aumentar a ventilação abrindo bem as janelas ou mesmo instalar um umidificador de ar pode aliviar a tosse e/ou até mesmo cessá-la.

Se sua tosse está muito aguda ou sua garganta está muito inflamada e nenhum remédio caseiro para tosse pôde te ajudar, um médico deve ser procurado para fechar um diagnóstico preciso e posteriormente iniciar o tratamento com remédios farmacêuticos.

Conclusão

Nesta postagem você conferiu diversas opções de remédio natural para tosse, viu ainda que talvez sua tosse possa ser alérgica e que com algumas medidas simples pode-se até mesmo curá-la nesse caso.

E você já conhece algum outro remédio caseiro que não falamos aqui?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.