



Resfrío común

Otros nombres: Catarro, gripe, resfriado, trancazo

Categoría: [Afecciones del sistema respiratorio](#)

El resfrío común es una infección de las vías respiratorias causada por virus, con una sintomatología muy variada



Síntomas

La infección comienza con irritación de la garganta, y la enfermedad franca se desarrolla en uno o dos días, presentando coriza, lagrimeo, estornudos, secreciones nasales claras, abundantes, y obstrucción nasal. Los síntomas generales y su intensidad pueden variar, siendo los más comunes: Cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, temperatura leve y dolores musculares. En algunos casos puede complicarse con faringitis, laringitis, amigdalitis o bronquitis



Tratamiento

El propósito de los tratamientos para resfrío común es producir sudoración y bajar la fiebre; y para que esto se realice, las tisanas deben administrarse como bebida caliente

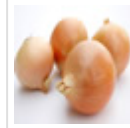


Plantas medicinales recomendadas para Resfrío común



Borraja

Infusión de toda la planta, vía oral



Cebolla

Jugo de cebolla en gotas diluidas en agua, directamente aplicadas en la nariz, reducirán la rinorrea o rinitis copiosa



Jengibre

Infusión del rizoma, vía oral



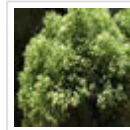
Limón ácido

Jugo del fruto, combinado con miel de abeja, preferentemente caliente, vía oral



Manzanilla

Infusión de toda la planta, vía oral y en inhalaciones



Saúco

Infusión de las hojas, vía oral



Zacate de limón

Infusión de hojas, tallos y rizomas, vía oral