

# A torokfájdalom természetes ellenszerei



Gyakran kell megküzdenünk torokfájással. Nemcsak a téli hideg hónapokban, hanem akár még nyáron is megfázhatunk, hiszen a torok fájhat vírusok, gombák vagy baktériumok okozta fertőzések miatt is. Mit tehetünk? Néhány gyógynövény segítségünkre lehet amennyiben szeretnénk a torok fájdalmát minél hamarabb leküzdeni.

Az egyik legjobb gyógynövény a bíbor kasvirág, melyet fogyaszthatunk kapszula, tea vagy tinktúra formájában is. A bíbor kasvirág lerövidítheti a betegség időtartamát, illetve csökkentheti és megszüntetheti a torokfájdalom kellemetlen tüneteit.

A magyar emberek ismerik és szeretik a bodzát, nem véletlenül, hiszen rendkívül egészséges gyógynövény. A bodzát a megfázás tüneteinek kezelésére is alkalmazhatjuk, sőt még láz és fertőzések alkalmával is használható. Mivel a bodza nagyon jó forrása az antioxidánsoknak, így betegségek megelőzésére is bátran fogyaszthatjuk.

A gyömbér is nagyon hasznos, ha megbetegszünk, illetve a betegségek megelőzésében is segítségünkre lehet. Fontos hatóanyaga a gingerol nevű vegyület, amely nemcsak az émelygést csökkenti, hanem a gyulladást is, illetve a lázcsillapításban és a torok fájdalmának mérséklésében is bátran számíthatunk erre a gyógynövényre. A gyömbérről kapcsolatban bebizonyosodott, hogy csökkenti az influenza kellemetlen tüneteit.

Amikor fáj a torkunk, nyugodtan fordulhatunk a zöld teához. Forró italként nagyon hatékony a torokgyulladás csillapításában, illetve gargalizálni és öblögetni is lehet vele, hiszen antioxidánsként csökkenti a szájüregben és a torokban keletkezett gyulladást.

A méz nemcsak a köhögést csillapítja, hanem a torokfájdalom ellen is nagyon hatékony. Antibakteriális hatással is rendelkezik, így ha a torok fájdalmát baktériumok okozzák, akkor a mézre bátran számíthatunk.

Az édesgyökérből készülhet tea is. Amikor fáj a torkunk, jól is tesszük, ha rendszeresen fogyasztjuk az édesgyökérből készült teát, hiszen nemcsak a torok fájdalmát csökkenti eredményesen, de a szövődmények kialakulásának is kisebb lesz az esélye.

Ha egy kellemes toroknyugtatót szeretnénk használni, amikor fáj a torkunk, akkor válasszuk a borsmentát. Ez a kellemes ízű gyógynövény fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik, sőt még a fájdalmat is eredményesen csillapítja.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/a-torokfajdalom-termeszetes-ellenszerei/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)