

COM TRACTAR ELS REFREDATS

4 gener, 2021

Els adults poden patir fins a quatre refredats l'any i els nens fins a deu. És una afecció molt freqüent sobre la qual no hi ha unanimitat mèdica, hi ha moltes contradiccions, i massa remeis casolans. En canvi, sí que hi ha quòrum sobre els fàrmacs que contribueixen a alleugerir els símptomes i sobretot sobre la ineficàcia absoluta dels antibiòtics.

Sempre paracetamol. Mai antibiòtics

És fonamental saber que els antibiòtics no funcionen per res davant un refredat. Els virus són la causa del refredament comú i no responen al mecanisme d'acció dels antibiòtics, dirigits exclusivament per atacar als bacteris.

Els fàrmacs adequats per un refredat són, i per aquest ordre segons la gravetat, paracetamol, anticatarrals clàssics i els antiretrovirals. Però, no ens enganyem, aquests medicaments serveixen per portar millor la malaltia, ja que el refredat no es cura.

Per la congestió nasal o taponament, els descongestionants són eficaços, però no han d'utilitzar-se més de tres dies perquè es poden produir efectes rebot. Les rentades d'aigua amb sal, que es poden preparar a casa o adquirir preparats a la farmàcia, són altres solucions.

El tabac augmenta la durada

Una recomanació important és no fumar. Existeix evidència de

què el tabac augmenta la durada del refredament perquè deteriora la mucosa respiratòria. Si no fumes, et curaràs abans.

Remeis casolans en dubte

Molts professionals de la medicina discrepen sobre els remeis casolans. Molts hi pensen que no tenen cap utilitat, en canvi d'altres encara creuen com fer bafs d'eucaliptus s'ha demostrat que poden alleujar els símptomes en adolescents i nens amb rapidesa, però també han de limitar-se a tres dies perquè el seu us durant més temps poden causar irritació.

Però, col·locar una ceba a la tauleta de nit per evitar la tos, no funciona, com un dels molts exemples. És convenient el repòs i no són aconsellables els canvis bruscos de temperatures ni els ambients carregats.

Hidratació

La hidratació amb aigua o caldos permetrà que la mucositat vagi desapareixent i ajudarà a preveure bloquejos en els sins nasals i l'augment de la irritació. Beure sempre dintre d'un límit.

Aliments recomanats

Equips d'endocrinologia i nutrició revelen que existeixen una sèrie d'aliments que són molt beneficiosos per temps de refredat. En primer els caldos calents, que a més de ser una font d'hidratació, permeten mantenir la temperatura corporal en 37 graus.

La carbassa aporta el seu betacarotè que es transforma en vitamina A després de ser absorbit per l'organisme. Aquesta vitamina afavoreix el bon estat del sistema immune, ja que reforça les defenses i ajuda a prevenir malalties, especialment de l'apartat respiratori.

Altres aliments bo pel refredat, és la granada. Una fruita molt rica en vitamina C, cobreix les necessitats diàries d'àcid fòlic i és tres vegades més antioxidant que el té verd. El kiwi aporta més del doble de vitamina C que la taronja, afavoreix l'absorció de ferro i estimula el sistema immunitari per prevenir infeccions com els refredats o les gripes.

L'ou és altre aliment recomanat. El seleni i el zinc que

aporta ajuden a mantenir el sistema immunitari sa. L'all incrementa les defenses i millora la resposta de l'organisme davant l'atac de virus i bacteris, serveix per tractar infeccions respiratòries i la tos. Les seves propietats mucolítiques ajuden a expulsar els mocs en processos gripals i catarrals. Tanmateix, la ceba ajuda a enfortir el sistema immunitari i alleujar la inflamació de gola.

La camamil·la és una herba que ajuda a millorar la tos, com passa amb la mel.