

S.o.s. mal di gola

di [Valentina Cirillo](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

Con l'arrivo dei primi freddi il mal di gola è uno dei disturbi più diffusi. Si presenta con i classici sintomi, bruciore, fastidio e dolore. C'è chi fa finta di niente e li ignora sperando che passino in fretta e chi, invece, fa il pieno di farmaci.

Cause

La causa più diffusa è il raffreddamento, cioè infezioni dovute ai virus tipici della stagione fredda. Quando si è raffreddati, quindi, al mal di gola sono associati, febbre, tosse, malessere generale. A volte la causa è diversa e il mal di gola può essere causato da un'infezione batterica. La più temuta è quella da Streptococco che può persistere a lungo se non curata al meglio, ripresentandosi e procurando problemi a cuore e reni. Il problema si presenta anche ogni 15-20 giorni ed è accompagnato da febbre alta. Infine, ci sono i mal di gola dovuti alla fatica o all'irritazione, che si presentano quando si parla o si canta molto, un esempio può essere quello degli insegnanti, ma anche quando si fuma o beve molto.

Rimedi

Antinfiammatori: compresse a base di sostanze che combattono l'infiammazione e il dolore. Agiscono su tutto l'organismo ed ovviamente, anche contro il mal di gola. E' consigliato prenderli quando siamo in condizioni serie, cioè quando il mal di gola è accompagnato da febbre alta e dolori articolari. Non bisogna esagerare con le dosi e rispettare le indicazioni dei foglietti illustrativi; se si hanno dubbi è consigliabile rivolgersi al medico o al farmacista, soprattutto se si prendono farmaci per altri disturbi o se si soffre di mal di stomaco. Vanno presi rigorosamente a stomaco pieno per evitare bruciori. Se entro 2-3 giorni non si hanno benefici, bisogna consultare il medico.

Gargarismi e sciacqui: quello che ci diceva la vecchia e saggia nonnina era giustissimo, contro il mal di gola il rimedio è fare sciacqui con [acqua](#) e limone. E' la prima cosa da fare quando si ha dolore alla gola. Non si faranno miracoli ma di vero c'è che il limone abbassa il pH della gola, rendendo l'ambiente meno ospitale per i germi; inoltre si idrata la zona riducendo il dolore. I gargarismi sono efficaci se il mal di gola è dovuto a irritazioni momentanee, ad esempio dopo aver parlato troppo o dopo un malanno stagionale. Possono però essere utili anche nelle situazioni un po' più gravi sempre associati alle cure del medico. In un mezzo bicchiere di acqua fresca si aggiunge il succo di limone e si fanno dei gargarismi per 2 o 3 minuti senza ingoiare il liquido; bisogna ripeterli per 3-4 volte al giorno.

Antibiotici: sono farmaci specifici per combattere i batteri e sono completamente inutili contro i virus. Quindi, possono essere impiegati contro il mal di gola solo se questi sono provocati da batteri e non da virus; ciò non avviene con molta frequenza. Infatti, la maggior parte delle forme di mal di gola sono dovute alle infezioni virali. Essi, di solito, vengono prescritti quando le altre cure non si dimostrano efficaci. Gli antibiotici devono essere prescritti dal medico e devono essere presi seguendo scrupolosamente gli orari e la durata della cura indicati dal dottore. Se non si seguono attentamente tali

misure si rischia il rafforzamento dei batteri che determina l'inutilità della cura.

Spray e colluttori: essi possono aiutare ad alleviare il dolore con la loro azione disinfettante e/o antidolorifica. Sono utili quando il dolore è così forte che non si riesce a mangiare e bere normalmente. Può essere usato singolarmente come cura, ma anche unito ad altri farmaci prescritti dal medico. Vengono usati seguendo le istruzioni del foglietto illustrativo e si prendono, in genere, 3-4 volte al giorno.

Le tisane

I gargarismi possono essere utilizzati anche preparando tisane con piante medicinali come la salvia, la malva o il timo che hanno un'azione disinfettante, antisettica e antinfiammatoria. Queste tisane, fatte con le stesse erbe, possono essere anche bevute e così l'effetto benefico è duplice, si gode delle proprietà delle piante e si assume una bevanda calda per alleviare il dolore alla gola. Possono essere usate quando il mal di gola è lieve, accompagnato da una sensazione di malessere generale e forte bisogno di riposo. Possono aiutare anche nei casi più seri, unite alle cure mediche. In commercio si trovano bustine già pronte da immergere in acqua bollente, per qualche minuto. E' anche possibile acquistare in erboristeria la pianta che interessa e lasciarla in infusione in acqua bollente per qualche minuto. Dopo si filtra e si zucchera a volontà.

Le pastiglie per la gola

Sono costituite da sostanze disinfettanti che ostacolano la crescita di virus e batteri. Sono utili soprattutto nelle fasi iniziali, così da combattere meglio i batteri con le sostanze disinfettanti e alleviare il dolore nelle forme più serie. Bisogna sempre leggere attentamente il foglietto illustrativo per la somministrazione e in genere, non si devono superare le 5-6 pastiglie al giorno. Se si usano anche antinfiammatori per via orale, bisogna stare attenti alla composizione delle pastiglie: ne esistono alcune che hanno come principio attivo proprio un antinfiammatorio. In questo caso non bisogna prendere altri prodotti del genere per bocca perché si rischiano diversi fastidi come bruciore e mal di stomaco.

Valentina Cirillo