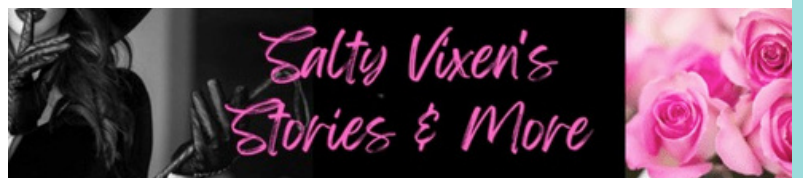


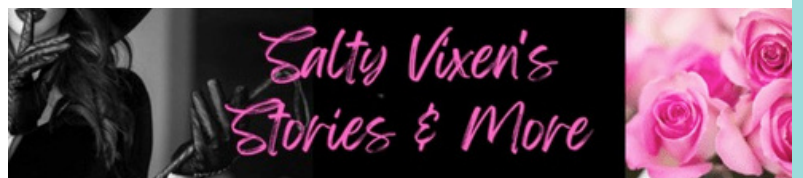
Cómo tratar el dolor de garganta con la receta de jengibre



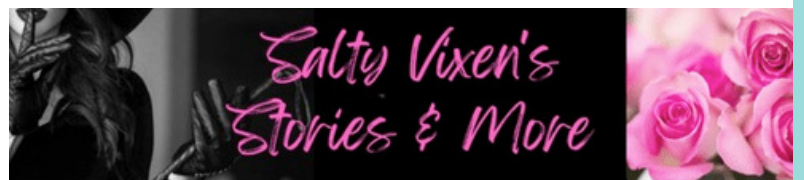
Decocción de jengibre para sanar el dolor de garganta
Para preparar una tisana de jengibre, contra molestias en la garganta, hay que utilizar la raíz fresca de la planta de la siguiente manera:



- Pelar y cortar la raíz en rodajas.
- Hervir en agua durante 20 minutos.
- Después de apagar el fuego, añadir zumo de limón y miel.
 - Dejar en reposo unos 10 minutos aproximadamente.
- Tomar caliente de 2 a 3 tazas al día.



Esta tisana es muy efectiva debido a que a las propiedades del jengibre, unidas a las que contienen el limón y la miel, acentúan el efecto curativo de la bebida.



Si deseas potenciar, aún más, los efectos curativos del jengibre, puedes hacer gárgaras de agua tibia con limón unas cuantas veces al día. En cualquier caso, y aunque continúes con las tisanas, si las molestias persisten es aconsejable que acudas al especialista. Concretamente debes avisar al médico si duran más de dos semanas y si tienes más de 38º de fiebre.

