

Té de regaliz y olmo resbaladizo para el dolor de garganta

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Se demostró que el té caliente a base de raíz de regaliz, olmo resbaladizo y raíz de malvavisco ofreció un alivio a corto plazo para la faringitis aguda (dolor de garganta)
- › Aunque algunos expertos aconsejan que beba pequeños sorbos hasta que el té esté a una buena temperatura, según un estudio, los participantes reportaron un alivio inmediato y sostenido del dolor de garganta al beber el líquido caliente, lo que podría deberse a que el calor relaja los músculos de la garganta
- › El olmo resbaladizo también se utiliza para tratar heridas, quemaduras, forúnculos y úlceras, mientras que en la medicina china, utilizan la raíz de regaliz para las úlceras gástricas y pépticas, y se combina con espironolactona para tratar el síndrome de ovario poliquístico. También podría ayudar a reducir la grasa corporal
- › Estudios en animales demuestran que la raíz de regaliz produce un efecto antitumoral y en 2003, mostró actividad contra el virus SARS-CoV-1. Pero en cantidades excesivas pueden inducir hipopotasemia y pseudohiperaldosteronismo, que provocan hipertensión arterial, debilidad muscular y dolores de cabeza

Aunque se puede contraer un resfriado durante todo el año, la mayoría de las personas tienen un mayor riesgo de contraerlo en los meses de invierno y primavera.¹ Uno de los síntomas más comunes del resfriado es el dolor de garganta. The Guardian se refiere al resfriado como "la enfermedad infecciosa más común en todo el mundo y una de las más escurridizas".²

Según los datos de 142 377 participantes que recopiló el Proyecto Epidemiológico de Rochester, las enfermedades de las vías respiratorias superiores, excepto el asma, fue una de las cinco razones principales por las que buscaron atención médica.³

La causa del dolor de garganta, que también se conoce como faringitis,⁴ suele ser una infección viral, como la gripe, el resfriado común y el COVID-19. Y dado que se trata de un virus, los antibióticos no ayudan a combatir la infección.⁵ Pero existen remedios naturales que pueden ayudar a reducir la duración de una infección viral, así como aliviar los síntomas de la faringitis.

Muchos medicamentos se crean al aislar compuestos vegetales y replicarlos en el laboratorio.⁶ Después de años de combatir enfermedades e infecciones, los humanos descubrieron que hay plantas medicinales que ayudan a aliviar los síntomas. Y estas plantas medicinales forman parte de la historia de la humanidad desde su inicio.

Según, la Organización Mundial de la Salud aún hay muchos países que utilizan tratamientos herbales en su sistema de atención médica.⁷ En una encuesta que abarcó 133 países, 110 informaron que utilizaban medicamentos herbales. En 2007, otra encuesta⁸ que se realizó en los Estados Unidos, encontró que casi 4 de cada 10 adultos utilizaban terapias de medicina alternativa y complementaria, como tratamientos a base de hierbas.

El resurgimiento de los tratamientos con medicamentos a base de hierbas, podría deberse a las tasas elevadas de mortalidad a causa de los virus, como la influenza⁹ y el SARS-CoV-2.¹⁰ Dos de los ingredientes específicos en el té de hierbas pueden ayudar a calmar el dolor de garganta, lo que le dará alivio al momento de tragar saliva, mantenerse hidratado y comer.

La mejor forma de beber su remedio herbal

Aunque algunos expertos aconsejan que beba pequeños sorbos hasta que el té esté a una buena temperatura,¹¹ otros han estudiado el efecto que se produce en el resfriado común cuando se bebe un remedio caliente. Por ejemplo, Ron Eccles, profesor emérito

de la Universidad de Cardiff, ha dedicado toda su vida profesional a investigar y analizar las enfermedades humanas de las vías respiratorias superiores.¹²

Su investigación incluye un estudio sobre los efectos de las bebidas calientes en los síntomas del resfriado común y la gripe. Su objetivo era obtener medidas subjetivas y objetivas en el flujo de aire. Los datos demostraron que, aunque no hubo un cambio objetivo en la medición del flujo de aire nasal, los participantes reportaron que una bebida caliente:¹³

"Les brindó un alivio inmediato y sostenido de los síntomas de secreción nasal, tos, estornudos, dolor de garganta, escalofríos y cansancio, mientras que la misma bebida a temperatura ambiente solo alivió los síntomas de secreción nasal, tos y estornudos. En conclusión, los resultados respaldan la antigua tradición de que, una bebida caliente ayuda a aliviar la mayoría de los síntomas del resfriado común y la gripe".

Mientras que la Clínica Mayo señala que los líquidos tibios también podrían ayudar a aliviar la congestión al estimular el flujo de moco.¹⁴ El Dr. Shawn Nasser, experto en otorrinolaringología y alergias, está de acuerdo y dijo para Well and Good: "los tés calientes hacen que los vasos de la garganta y los músculos se abran y relajen, lo que brinda alivio al dolor de garganta. A veces, las bebidas heladas pueden causar espasmos en la garganta, algo que causa molestias".¹⁵

Esta podría ser una de las razones por las que el 11 de enero se convirtió en el Día Nacional del Hot Toddy.¹⁶ Según una fuente, durante el siglo XVIII, los médicos escoceses crearon esta bebida para tratar a los pacientes que tenían dolor de garganta y congestión.

El tradicional hot toddy contiene whisky, miel, limón fresco y agua hirviendo. Mientras que el jengibre fresco, la nuez moscada, la canela o el clavo se agregan según el gusto de cada persona.¹⁷ Pero la efectividad de esta bebida se basa en su temperatura, no en el alcohol, ya que esta sustancia produce efectos adversos en el sistema inmunológico.¹⁸ Como explicó Eccles:

“Un hot toddy es igual de efectivo que cualquier otro tipo de bebida caliente. Mientras mayor sea la salivación, mayor es la secreción de moco, y el moco es nuestra primera línea de defensa contra bacterias y virus. Por eso contiene miel y limón, que estimula tanto lo dulce como lo agrio”.

Té de regaliz y olmo resbaladizo para el dolor de garganta

Los tés de hierbas pueden ayudar a reducir el dolor de la faringitis, ya que producen un efecto calmante en las membranas mucosas. En un estudio controlado aleatorio, doble ciego,¹⁹ los investigadores evaluaron la efectividad del té de hierbas a base de raíz de malvavisco, raíz de regaliz y corteza de olmo.

Se incluyeron 60 pacientes ambulatorios con faringitis aguda y se dividieron en dos grupos, el té de hierbas o té de placebo con el mismo sabor y olor. Los participantes bebieron el té de cuatro a seis veces al día durante el tiempo que tuvieran síntomas. Los científicos les pidieron que no utilizaran ningún otro tratamiento para su dolor de garganta.

El alivio del dolor se calificó después de un minuto y luego cada cinco minutos durante los primeros 30 minutos tras beber el té. Luego, los participantes calificaron su dolor a las tres y 24 horas después de la dosis inicial. Los datos revelaron que el té de hierbas fue más efectivo que el placebo para el alivio a corto plazo, pero el efecto duró menos de 30 minutos.²⁰

Más beneficios de la raíz de regaliz y el olmo resbaladizo

El estudio evaluó el efecto calmante que tiene el té en la faringitis aguda, pero no analizó los demás beneficios de estas hierbas. Según el Hospital Mount Sinai,²¹ el olmo resbaladizo se ha utilizado en Norteamérica durante siglos para tratar heridas, úlceras, quemaduras y forúnculos. Los nativos americanos lo utilizaban de forma oral para aliviar la tos y el dolor de garganta.

La hierba tiene actividad antioxidante y estimula el tracto gastrointestinal para incrementar la secreción de moco, lo que puede ayudar a proteger contra las úlceras y el exceso de ácido. También se recomienda para tratar el dolor de garganta y la tos.²²

La glicirricina es uno de los principales ingredientes activos de la raíz de regaliz.²³ Como todo, debe consumirse con moderación, de lo contrario, puede provocar efectos negativos como pseudohiperaldosteronismo primario,²⁴ que causa presión arterial alta, debilidad muscular y dolores de cabeza.

Consumir regaliz de forma prolongada y excesiva puede suprimir la actividad de la renina plasmática y los niveles de aldosterona. Si le gusta el sabor del regaliz, puede consumirlo en forma de dulces, bebidas y extractos. Otro de sus efectos secundarios es que reduce los niveles de potasio, lo que, según un artículo, podría tener una aplicación clínica en personas con diálisis crónica y con riesgo de hiperpotasemia.

El regaliz es una hierba muy popular en la medicina china, donde la utilizan para tratar varios trastornos, que incluyen las úlceras gástricas²⁵ y pépticas. En Japón, los médicos administran glicirricina por vía intravenosa a pacientes con hepatitis B crónica para mejorar la función hepática y suprimir la secreción del antígeno de superficie de la hepatitis B.²⁶

El regaliz también se ha utilizado junto con la espironolactona para tratar el síndrome de ovario poliquístico (SOP).²⁷ Además, un estudio sugiere que la raíz de regaliz puede reducir la grasa corporal²⁸ y también se demostró que reduce los niveles de testosterona en mujeres sanas,²⁹ que podría ser una de las formas en que ayuda a las mujeres con el síndrome de ovario poliquístico.³⁰

Estudios en animales también demuestran una acción dependiente de la dosis en la proliferación y apoptosis de células y tumores.³¹ Un estudio³² que se publicó en The Lancet encontró que el este compuesto también produce un efecto antiviral contra el SARS-CoV-1 al detener la reproducción del virus.

Otro estudio³³ demostró que la glicirricina tenía actividad antiviral contra el virus coxsackie A16 y el enterovirus 71, responsables de la fiebre aftosa, una infección viral

infantil contagiosa.

Otros remedios naturales para aliviar el dolor de garganta y reducir la duración del resfriado

Aunque existen varias causas del dolor de garganta, el resfriado es la más común. Los siguientes remedios naturales pueden ayudar a aliviar el malestar del dolor de garganta. Estas estrategias naturales pueden acortar la duración de su resfriado y, por lo tanto, el tiempo que tiene dolor de garganta.

- **Remedios herbales:** Los tés de hierbas que contienen eucalipto, menta, jengibre o regaliz pueden ayudar a aliviar los síntomas del resfriado y el dolor de garganta.³⁴
- **Gárgaras con agua salada:** Hacer gárgaras con un cuarto de cucharadita de sal y 8 onzas de agua tibia puede ayudar a aliviar el dolor y el malestar que produce el dolor de garganta.³⁵
- **Vapor:** La humedad³⁶ que se produce al utilizar un vaporizador o humidificador de vapor frío puede ayudar a aliviar la congestión y reducir el goteo posnasal, que irrita el tejido faríngeo.

Pastillas de zinc: El zinc es un remedio natural muy efectivo. En 1984, los resultados de un ensayo aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo³⁷ demostró que las pastillas de zinc acortaron el resfriado común y después, otros estudios demostraron que podrían reducir hasta en un 33 % la duración del resfriado.³⁸ Las pastillas de zinc tienen una mayor efectividad cuando se comienzan a tomar durante las primeras 24 horas del resfriado.³⁹

El ácido cítrico, el ácido tartárico y los endulzantes de manitol/sorbitol no deberían tomarse con zinc, ya que interfieren con la liberación del nutriente en su cuerpo.⁴⁰ Investigaciones recientes demuestran que tanto el acetato de zinc como el gluconato de zinc acortan el resfriado.⁴¹

Peróxido de hidrógeno: Uno de mis tratamientos favoritos para los virus de las vías

respiratorias superiores, incluyendo el SARS-CoV-2 que causa el COVID-19, es el peróxido de hidrógeno nebulizado. Es un tratamiento simple y efectivo que ayuda a matar el virus en el tracto respiratorio. Este video muestra cómo aplicar este tratamiento, que debe usar peróxido de hidrógeno de grado alimenticio y no el producto que venden en el supermercado.

Vinagre de sidra de manzana: Tiene propiedades antibacterianas y es muy ácido, por lo que es posible utilizarlo para crear un entorno hostil para los virus. Hacer gárgaras junto con agua tibia y 2 cucharadas de sal puede ayudar a combatir el dolor de garganta.⁴² No lo utilice con toda su concentración, ya que puede dañar el revestimiento del esófago y el estómago.

Ajo: Aunque existen diferentes opiniones,⁴³ la alicina en el ajo crudo es antimicrobiana y puede influir en la duración o severidad de los resfriados. Aplaste el diente de ajo antes de comerlo para liberar sus propiedades activas.

Miel sin pasteurizar: Aunque la miel cruda tiene propiedades antibacterianas y antivirales, no son lo suficientemente fuertes para combatir el virus. Pero este tipo de miel es tan efectiva como el jarabe o las pastillas para la tos.⁴⁴ Recuerde que la miel es un azúcar natural, por lo que en grandes cantidades puede dañar el sistema inmunológico y afectar los niveles de insulina y leptina.

Caldo de pollo: El caldo de pollo casero o consomé funciona como calmante cuando está enfermo y contiene el aminoácido cisteína,⁴⁵ que puede diluir la mucosidad en los pulmones, para una mayor limpieza.⁴⁶

Vitamina C: Consumir alimentos ricos en vitamina C puede disminuir la duración del resfriado.⁴⁷ Algunos alimentos ricos en vitamina C incluyen pimientos rojos, jitomates, batatas, brócoli, kiwi y frutas cítricas.

Té de equinácea: La equinácea es una de las plantas medicinales más populares que pueden ayudar a tratar los síntomas del resfriado cuando se consume durante el primer o segundo día. Los investigadores han descubierto que reduce la recurrencia

de una infección viral.⁴⁸ Beber dos o tres tazas de té caliente al día también puede ayudar a aliviar el dolor de garganta.

Propóleo: Las abejas recolectan este material de los árboles para mantener la colmena. Un estudio demostró que un aerosol nasal de propóleo mejoró la recuperación de niños con resfriado común.⁴⁹

Fuentes y Referencias

- ¹ Centers for Disease Control and Prevention, Common Cold
- ² The Guardian, October 6, 2017
- ³ Mayo Clinic Proceedings, 2013;88(1)
- ⁴ John Hopkins Medicine, Pharyngitis
- ⁵ Centers for Disease Control and Prevention, November 12, 2021
- ⁶ Pharmacognosy Review, 2012;6(11)
- ⁷ World Health Organization, WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019
- ⁸ National Health Statistics Report, 2008;12
- ⁹ Centers for Disease Control and Prevention, Disease Burden of Flu, Table 1
- ¹⁰ Johns Hopkins Coronavirus Resource Center
- ¹¹ Health Essentials, December 9th, 2019, No. 1
- ¹² Cardiff University, Professor Ron Eccles
- ¹³ Rhinology, 2009;46(4)
- ¹⁴ Mayo Clinic, Cold Remedies, Sip Warm Liquids
- ¹⁵ Well and Good, December 20, 2021
- ¹⁶ National Today, January 11
- ¹⁷ The Telegraph, January 2, 2001
- ¹⁸ Alcohol Research, 2015;37(2)
- ^{19, 20} BMJ, 2003;327(7417)
- ^{21, 22} Mount Sinai, slippery elm
- ²³ Science Direct, Glycyrrhizin
- ^{24, 26, 31} Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism, 2012;3(4)
- ²⁵ Journal of Research and Medical Science, 2013;18(1)
- ²⁷ European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology, 2007;131(1)
- ²⁸ Journal of Endocrinology Investigation, 2003;26(7)
- ²⁹ Steroids, 2004;69(11)
- ³⁰ Contemporary OB/GYN, November 8, 2011
- ³² The Lancet 2003;361:2045 Abstract, page 2046, second to last full para last 3 sentences
- ³³ Journal of Ethnopharmacology, 2013;147(1):114

- ³⁴ Mount Sinai, Pharyngitis, Herbs
- ^{35, 36} Penn Medicine, November 10, 2020
- ³⁷ Antimicrobial Agents and Chemotherapy, 1984;25(1):20
- ³⁸ JRSM Open, 2017;8
- ³⁹ Journal of the American Pharmacists Association, 2004;44:594
- ⁴⁰ Journal of the American Pharmacological Association, 2004;44(5)
- ⁴¹ JRSM Open, 2017;8(5)
- ⁴² Doctor NDTV, July 10, 2020
- ⁴³ Cochrane Library, 2014;2014(11)
- ⁴⁴ Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 2007;161(12)
- ⁴⁵ My Food Data, November 10, 2019
- ⁴⁶ Daily Mail, December 23, 2015
- ⁴⁷ Oregon State University, Vitamin C, Common Cold section
- ⁴⁸ Advances in Therapy, 2015;32(3)
- ⁴⁹ Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents, 2017;31(4)