

Żegnaj katarze!



O katarze mówi się, że nieleczony trwa tydzień, a leczony siedem dni. Okazuje się jednak, że można go zwalczyć nieco szybciej. Wystarczy prócz polegiwania w łóżku, oszczędzania się i picia dużej ilości gorących napojów, przyjmować witaminę C, rutinoscobin oraz wapń. W celu szybkiego powrotu do zdrowia można również udroźnić drogi oddechowe przy zastosowaniu inhalacji ziołowych. Napar sporządzamy, do wrzącej wody dodając torebkę szalwii, kilka kropel olejku eterycznego (np. miętowego), trochę Amolu oraz sody oczyszczonej. Ulgę w katarowych dolegliwościach przyniosą też krople do nosa.

W tym przypadku nie wolno nam działać na własną rękę i przyjmować dowolnie wybranych lekarstw. Dopasowanie rodzaju kropli do typu kataru to zadanie fachowca tj. lekarza. Na standardowy katar najlepsze będą krople obkurczające naczynia krwionośne, ale już przy katarze zatokowym stosuje się preparaty rozrzedzające gęstą wydzielinę. Krople aplikujemy w pozycji leżącej, odchylając głowę do tyłu. Tylko w ten sposób farmaceutyk obejmie działaniem całą powierzchnię nosa. Należy jednak pamiętać, że zbyt częste stosowanie kropli nie tyle pomoże co zaszkodzi.

Rezultatem przedawkowania preparatu może być obrzęk śluzówki nosa lub nawet całkowity zanik błony śluzowej. Krople są o tyle niebezpieczne, że w niektórych przypadkach, potrafią uzależnić. Do walki z katarzem warto wykorzystać również domowe, babcine sposoby. Jednym z nich jest przyłożenie do nosa nasączonej olejkami (sosnowym czy cedrowym) chusteczki i wdychanie wydzielanego aromatu.

Można też, w celu rozgrzania ciała, wymoczyć stopy w roztworze gorącej wody i soli, a następnie położyć się do łóżka. Należy jednak wiedzieć, że zanurzenie nóg we wrzątku jest skuteczne wyłącznie w przypadku początkowej fazy przeziębienia. Kiedy choroba jest już zaawansowana należy sięgać po inne metody walki z katarzem. Zaleca się również by chora osoba wypijała przed snem szklanekę ciepłego mleka z dodatkiem miodu i masła. Z kolei najlepszą bronią przeciw bakteriom jest zjedanie dużej ilości czosnku.

