

Βήχας: Τα σπιτικό γιατροσόφι που θα σε σώσει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο βήχας είναι ένα από τα βασικά συμπτώματα του κρυολογήματος.

Ο λαιμός πονάει και δυσκολεύει την κατάποση, ενώ συχνά δυσχεραίνει και την αναπνοή.

Εκτός από την αγωγή που θα σας συστήσει ο γιατρός ανάλογα με τη διάγνωση, μπορείτε να ανακουφιστείτε με το πιο απλό γιατροσόφι που θα φτιάξετε μόνοι σας.

Πρόκειται για το αλατόνερο, το οποίο μπορεί να καταπραύνει το βήχα.

Σύμφωνα με τον εκδότη του «Οδηγού με τα Σπιτικά Γιατροσόφια» (Mayo Clinic Book of Home Remedies) δρα Φίλιπ Χέιγκεν, **ένα διάλυμα με αλάτι μπορεί να απομακρύνει τα περιττά υγρά από τους φλεγμένοντες ιστούς στον λαιμό, με αποτέλεσμα να ελαττώνεται ο πόνος που νιώθει ο ασθενής.**

Το αλατόνερο **μαλακώνει επίσης την παχιά βλέννα που επιστρώνει τον λαιμό, διευκολύνοντας έτσι την αποβολή της και μαζί την απομάκρυνση κάθε τυχόν ερεθιστικής ουσίας** (όπως τα αλλεργιογόνα, τα βακτήρια και οι μύκητες) που παγιδεύεται σε αυτήν.

Η δράση αυτή δεν φαίνεται να έχει μόνο θεραπευτικές ιδιότητες, είναι πιθανό να έχει και προληπτικές. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2005 στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Προληπτικής Ιατρικής», επιστήμονες επιστράτευσαν περίπου 400 υγιείς εθελοντές και τους παρακολούθησαν επί 60 ημέρες κατά τη διάρκεια της εποχής του κρυολογήματος και της γρίπης.

Οι ερευνητές είχαν συστήσει στους μισούς εθελοντές να κάνουν γαργάρες με αλατόνερο τρεις φορές την ημέρα. Στο τέλος των 60 ημερών, αυτοί οι εθελοντές είχαν προσβληθεί από 40% λιγότερες λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Ακόμα όμως και όταν αρρώσταιναν, «οι γαργάρες καταπράυναν τα βρογχικά συμπτώματά τους», έγραψαν οι ερευνητές.

Άλλες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι **οι γαργάρες καταπολεμούν τον πονόλαιμο και το οίδημα που μας κάνει να πονάμε όταν καταπίνουμε.**

Ποια είναι όμως η συνταγή για το θεραπευτικό αλατόνερο; Σύμφωνα με τον «Οδηγό» της Κλινικής Μάγιο, για καλύτερα αποτελέσματα διαλύστε **μισό κουταλάκι του καφέ αλάτι σε ένα γεμάτο ποτήρι ζεστό νερό. Να κάνετε γαργάρες με το διάλυμα για λίγα δευτερόλεπτα, φροντίζοντας να φτάνει έως το πίσω μέρος του λαιμού, και μετά να το απορρίψετε.**

Μια άλλη καλή και πιο γευστική λύση, σύμφωνα με τον «Οδηγό», είναι οι γαργάρες με μείγμα ζεστού νερού με λίγες σταγόνες λεμόνι και μέλι.

Το μείγμα αυτό δεν συνιστάται να χορηγείται σε μικρά παιδιά αλλά μόνο σε ενηλίκους.

Πηγή: onmed.gr