

## Βοηθά τελικά το μέλι με τον βήχα;

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Όταν ο βήχας επιμένει, ιδιαίτερα τη νύχτα, μπορεί να διαταράξει τον ύπνο και να δυσκολέψει την καθημερινότητά σας. Το μέλι αποτελεί μια απλή επιλογή που ενδέχεται να προσφέρει ανακούφιση, ειδικά όταν ο βήχας σχετίζεται με κρυολόγημα ή άλλη ήπια λοίμωξη του αναπνευστικού.

**Πώς βοηθά το μέλι στον βήχα;**

Το μέλι μπορεί να καταπραΰνει τον ερεθισμένο λαιμό, δημιουργώντας ένα προστατευτικό στρώμα που περιορίζει την ενόχληση και την τάση για βήχα. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να συμβάλει στη μείωση της έντασης και της συχνότητας του βήχα, ιδιαίτερα στα παιδιά, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θεραπεύει την αιτία του.

**Καταπραΰνει τον ερεθισμό στον λαιμό**

Όταν ο λαιμός είναι ερεθισμένος, οι νευρικές απολήξεις που σχετίζονται με το αντανακλαστικό του βήχα μπορεί να γίνουν πιο ευαίσθητες. Η παχύρρευστη υφή του μελιού βοηθά να καλυφθεί προσωρινά ο λαιμός, προσφέροντας ανακούφιση από τον ερεθισμό και περιορίζοντας την ανάγκη για βήχα.

**Μπορεί να περιορίσει τον νυχτερινό βήχα**

Ο επίμονος βήχας μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο, ακόμη κι όταν τα υπόλοιπα συμπτώματα του κρυολογήματος είναι ήπια. Το μέλι ενδέχεται να μειώσει τον νυχτερινό βήχα, κάνοντας την ξεκούραση, που είναι αναγκαία για την ανάρρωση, πιο εύκολη.

Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά

Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι το μέλι μπορεί να ανακουφίσει τον οξύ βήχα στα παιδιά και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να είναι πιο αποτελεσματικό από το να μη χορηγηθεί κάποια αγωγή. Προσοχή, όμως: Μη δίνετε ποτέ μέλι σε βρέφη κάτω των 12 μηνών, καθώς υπάρχει κίνδυνος βρεφικής αλλαντίασης, μιας σπάνιας αλλά σοβαρής ασθένειας. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, συμβουλευτείτε τον παιδίατρο αν δεν είστε βέβαιοι για την κατάλληλη αντιμετώπιση.

Αποτελεί μια απλή εναλλακτική για την ανακούφιση

Ορισμένα φάρμακα για τον βήχα μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες, ανάλογα με την δραστική ουσία και την ηλικία του ατόμου. Το μέλι μπορεί να αποτελέσει μια απλή επιλογή για την προσωρινή ανακούφιση, εφόσον δεν υπάρχει αλλεργία ή άλλος λόγος αποφυγής του. Ωστόσο, το μέλι δεν είναι κατάλληλο για όλους. Επειδή περιέχει σάκχαρα, χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωσή του, ιδιαίτερα όταν πρέπει να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

[iatronet.gr](http://iatronet.gr)