

Kodune võitlus nohuga

Nohu peetakse tavaliselt kergeks tervisehädaks, ometi suudab see enesetunde täiesti kohutavaks muuta.

Öeldakse küll, et kui nohu nohu ravida, läheb see üle 14 päevaga, muidu kestab kaks nädalat. Õnneks leidub erinevaid viise, kuidas see kaks nädalat enda jaoks talutavamaks muuta.

Mõni nohuravimise meetod võib tunduda hullem kui nohu ise. Näiteks tekitab osal inimestel õudust paljas mõtegi endale midagi ninna tõmmata, teistel jälle pole selle vastu midagi. Alljärgnevatest soovistest leiab ehk igauks enda jaoks midagi sobivat.

● Kuumutage pannil 2 sl jämedat soola. Pange see linasesse kotikesse ja asetage ninaseljale. Hoidke peal 20 minutit, ise samal ajal lebedes.

● Valage 1 sl kummeliõisikutele 1 klaas kuuma vett. Laske tõmmata. Tilgutage ninna 4 korda päevas.

● Tõmmake ööseks jalga sokid, millesse on puistatud sinepipulbrit.

● Pange klaasi 2 sl peenestatud sibulat, valage peale keeva vett ja katke paberiga. Tehke paberisse auk ning hingake sibulaauru sisse.

● Lahustage veidi mett keedetud vees, segage 1 sl peedimahlagaga. Tilgutage seda iga kahe tunni järel 6 tilka ninna.

● Hõõruge jalgu enne magama minekut tärpentiniga, siis tõmmake jalga soojad sokid.

● Valage 2 sl kummeliõistele ja piparmündilehtedele 4 liitrit keeva vett, keetke 10 minutit tasasel tulel. Asetage kauss kuuma tõmmisega toolile. Istuge vastas olevale toolile, riietuge vööni lahti, katke end teki- ga (ka pea). Hingake 15 minuti jooksul pead kausi kohal hoides auru sisse.

● Tilgutage ninna aaloe-

mahla – 2 tilka 4 korda päevas.

● Hingake kahe minuti jooksul sisse sibula- või küüslaugulõhna.

● Määrige nina seest ja väljast meega.

● Tilgutage ninna mere-soola lahust. See aitab vältida nohu levikut põsekõõpasse.

● Nohu vastu aitab kõik, mis paneb nina tilkuma – las nohu tilgub välja!

● Valage 2 tl kaselehtedele 1 klaas keeva vett, laske pool tundi tõmmata. Kurnake. Lisage veidi söögisoodat. Jooge ¼ klaasi toidukordade vahel kolm korda päevas.

● Loputage nina nõrga soolalahusega, mis koosneb 1 sl soolast ja 0,5 liitrist keedetud veest.

Tõmmake lahust kordamööda ninasõõrmesse, hoides samal ajal teist sõõret näpuga kinni.

● Valage kolmele peeneks hakitud küüslauguküünele 30 ml keeva vett või viina. Tilgutage tõmmist paar korda päevas ninna.

● Valage 8 tl peenestatud melissilehtedele 2 klaasi keeva vett. Laske 30 minutit tõmmata, kurnake. Jooge ¼ klaasi enne sööki kolm korda päevas. Vastunäidustatud madala vererõhu puhul!

● Pange ööseks kõrvadesse sibulamahla ja toiduõliga niisutatud vatitropid.

● Jooge rohkesti mahla, ravimteesid, mineraalvett. Suurendage menüüs C-vitamiini sisaldava toidu osa. Sööge mett ja astelpajumarju.

● Kui nohu on algstaadiumis, tilgutage ninasõõrmetesse kaks korda päevas värsket kalanhoemahla. Kuna see pole kibe, sobib ideaalselt ka väikelastele.

● Teepuuõli tugevdab immuunsüsteemi ja kergendab hingamist. Pange 5 tilka õli veega täidetud kaussi ning hingake seda sisse. Ööseks võite paar tilka õli tilgutada ka padjale.

● Eelnevas punktis kirjeldatud ravivõtteks sobib veel eukalüptiõli.

● Tilgutage ninna veidi kapsamahla.

● Kõikide külmetushaiguste puhul aitab järgmine teesegu: pödrakanepi- ja pärnaõied, vaarika ja sidrunmelli lehed. Võtke 1 klaasi keeva vee kohta 1 tl segu, laske 5 minutit tõmmata. Soovi korral võite lisada kanarbikku ja piparmünti.

Ajakirjadest *Ženskije Sekretõ*, *Semeinõi Doktor* ja *Zdorovje* refereerinud
ENE JÄRV

