

Kurgus kratsib, neelata on valus

Jahedate ilmadega on platsis külmetushaigused.

Sügisel, mõnikord ka suvel ilma jahenedes ilmnevad haigused, mida rahvas nimetab külmetuseks. Neid iseloomustab üldine halb enesetunne, kehatemperatuuri tõus ja ülemiste hingamisteede limaskestast äge põletik: nohu, neelamine on valus, kurgus kratsib. Keha järsu jahtumise tõttu organismi kaitsevõime väheneb ning hingamisteedes leiduvad pisikud ja viirused hakkavad kiiresti paljunema.

Haigustekitajad levivad piisknakkuse teel. Haigustunnused ilmnevad 12–48 tunni möödumisel nakatumisest.

Kerge külmetushaigus ei kesta kaua. Kui ei teki tüsistusi – nina kõrvalõõnete põletikku, kopsupõletikku vms –, siis mööduvad haigusnähud 3–4 päevaga. Õigeaegse ravi korral vahel aga veelgi lühema ajaga. Gripi korral on tegu gripi viirusega ning et selle haiguse nähud ja kulg on tunduvalt raskemad, siis tasub lasta end varakult vaktsineerida.

Hingamisteede haigusi tuleb ravima hakata esimeste tunnuste ilmumisel – kui nina on kinni, kurgus kriibib vms.

Kui võimalik, heitke kohe voodisse. Hästi mõjuvad soojad jalavannid.

Jooge palju, eriti hea on kuum ravimtee. Seda võib teha kibuvitsa- või pihlakamarjadest, pärnaõitest, vaarikavartest, mustadest sõstardest või maasikalehtedest.

Aitab ka küüslaugu söömine. Kui tahate vältida küüslaugu lõhna, siis apteegist leiate küüslaugupreparaate tinktuurina, kapslites ja tablettides.

Baktereid ja viirusi aitab hävitada greibi söömine. Apteegist leidub greibiekst-

rakti ja -kapsleid. Sobivad teisedki C-vitamiini rohkesti sisaldavad puuviljad.

Kasu on veel imemistablettidest, näiteks aniisi- ja piparmündimaitsestest hapukatest imemistablettidest (osa neist sisaldavad punast päevakübarat ja lagritsajuurt ning C-vitamiini ja tsinki), samuti multivitamiinikaramellidest. Need aitavad tõsta organismi vastupanuvõimet, lühendavad paranemisperioodi.

Võimalusel kasutage aroomiravi. Lõhnalambi kausikesse pange veidi vett, millesse on lisatud paar tilka eeterlikku õli. Hingamist kergendavad nii eukalüpti-, piparmündi-, teepuu-, lavendli-, sandli- kui ka küpressiõli. Lõhnastatud veest tõusev aur rahustab.

Kui lõhnalampi ei ole, võite kasutada kuuma vee auru, kas või potist või teekannust. Inhaleerimiseks tilgutage ühe klaasi kuuma vee kohta 20 tilka õlisegu ning hingake sooja aroomiauru sisse. Selleks otstarbeks on müügil lavendli-, nelgi-, kaneeli-, salvei-, muskaatõli jm.

Aroomiõli võib pihustada ka taskurätikule ning seda aeg-ajalt nuusutada.

Ninakinnisuse korral või nohu ennetada aitavad nn nohupulgad, mis sisaldavad mentooli, kamprit ja eukalüptiõli.

Palaviku korral võtke sisse aspiriini (atsetüülsalitsüülhapet) või paratsetamooli.

Haigena ärge nakatage teisi, vaid jääge koju. Kõhige ja aevastage taskurätti. Vajadusel kandke marlimaski.

NAOMI LOOGNA



Sobiv aroomiõli teeb külmetushaiguse korral enesetunde paremaks.

Kuidas külmetushaigusi ennetada?

- Hoiduge keha liigsest jahtumisest. Riietuge vastavalt ilmastikule – paljas kõht ja selg vaid kõige soojema ilmaga!
- Hoolitsege, et jalad ei saaks märjaks ega külmetaks.
- Organismi karastamine tõstab vastupanuvõimet tervist kahjustavate tegurite suhtes.
- Puhake küllaldaselt, tegelge mõistlikult spordiga.
- Sööge tervislikult. Oleks hea, kui päevanorm sisaldaks pool kilo marju, juur- ja puuvilja. Vältige kiirtoitu!
- Viiruste perioodil vältige võimalusel rahvarikkaid kohti.
- Kui on vähegi vaba aega, liiguge värskes õhus.
- Peske tihti käsi.
- Kui kodus on haige, kaitske end marlimaskiga.

Septembrikuu lõpuni **EESTI OPTIKU** kauplustes prillitellijale kõik

PRILLIKLAASID

40%

SOODSAMAD!

Päikesepriidid –40%



WWW.OPTIKA.EE