

Інгаляція – чудовий спосіб лікування захворювань верхніх дихальних шляхів

Інгаляція впливає безпосередньо на дихальні шляхи, в яких знаходиться інфекція. Її лікувальний склад, розпилений на дрібні частинки, швидше проникає у слизові оболонки, як наслідок – починає діяти, очищаючи дихальні шляхи.

Найкраще робити інгаляції за допомогою інгалятора, адже процедури на спеціально створених для цього пристроях не тільки найбезпечніші, а й найефективніші. Якщо ж у вас немає інгалятора, можна робити процедуру за допомогою каструлі: налийте в неї гарячу воду з лікувальним складом, нахиліться над нею, накрийтеся великим рушником і вдихайте пар.

Які інгаляції слід робити?

При кашлю. Щоб полегшити кашель при бронхіті, рекомендується робити содові інгаляції (в літрі окропу треба розчинити 2-3 столові ложки звичайної питної соди).

Також, корисним буде збір з листя малини, перцевої м'яти, шавлії (залийте склянкою окропу 1 столову ложку сухої суміші трав; настояти 3-5 хвилин на паровій бані).

При бронхіті дуже ефективна суміш квітів липи, малини та мати-й-мачухи (розчин треба настояти на паровій бані 10 хвилин).

При болю в горлі. Найкраще допомагають інгаляції на травах і з ефірними оліями. Ефективні ефірні олії при болю в горлі: евкаліптова, соснова, ментолова, ялицева (додайте 10-15 крапель на 100 мл гарячої води (температура води – приблизно 60 градусів)).

З трав найкраще допомагають: чебрець, материнка, лаванда, мати-й-мачуха, шавлія, ромашка (треба додати 1 столову ложку суміші трав на 250 мл води та заварити).

При нежитю. Краще робити інгаляції з ефірних олій ментолу, сосни, ялиці, евкаліпта, ялівцю, герані. Процедури з цими оліями допоможуть при закладеності носа.

Також, ефективними будуть інгаляції з розпарених рослин: свіжоподрібненої хвої сосни, ялиці, ялівцю, висушеного листя евкаліпта, дуба, берези, квітів ромашки, м'яти, листя чорної смородини.