

KĄ REIKIA DARYTI PERŠALUS

Pagrindiniai peršalimo simptomai yra pakilusi temperatūra, sloga, čiaudulys, kosulys, gerklės skausmas ir perštėjimas, užkimimas, silpnumas, bendros savijautos pablogėjimas. Peršalus vartojami vaistai pačio peršalimo negydo, jie tik slopina nemalonius simptomus ir tuo pačiu pagerina bendrą savijautą. Žmogaus organizmas pasveiksta tik tada, kai jo imuninė sistema įveikia virusus (per 3 – 7 dienas). Žemiau išvardintos priemonės gerokai sutrumpina sveikimo laiką.

Peršalus, kai temperatūra neaukšta (iki 39 laipsnių), - jos dirbtinai mažinti nerekomenduojama. Pakilusi temperatūra yra svarbiausias organizmo ginklas prieš ligos sukėlėjus. Pakilusią temperatūrą organizmas pats kovoja su liga, sudarydamas nepalankias sąlygas ligos sukėlėjams.

Peršalus rekomenduoju:

- pasiilsėti, išsimiegoti, daugiau gulėti, kambarį nuolat vėdinti ir drėkinti;
- naudoti daug skysčių, nuolat gerti vaistažolių arbatas: karščiuojant - liepžiedžių, aviečių ir kitas prakaitavimą skatinančias arbatas, kosuliui ir atsikosėjimui palengvinti - čiobrelių, pušų pumpurų, saldymedžio arbatas, skaudant gerklei - gerti bei gerklę skalauti čiobrelių, medetkų ir kitomis arbatomis, kurios pasižymi antiseptiniu, priešuždegiminiu ir kitais naudingais organizmui poveikiais. Imuninei sistemai stiprinti bei stimuliuoti labai tinka erškėtuogių, šermukšnių, šėivamedžio, šaltalankio, aviečių vaisiai ar jų arbatos. Vaistinėje galite įsigyti labai geros sudėties daugiakomponenčių vaistažolių arbatų.
- naudoti garstyčių trauklapius ir / ar pipirinius pleistrus. Jie ypač tinka viršutinių kvėpavimo takų susirgimams gydyti. Juos rekomenduoju lipinti ne tik krūtinės srityje, bet ir ant kojų pėdų. Šios priemonės kartu su vilnonėmis kojinėmis tinka ir profilaktiškai peršalimo ligų sezono metu.
- kai yra kosulys, bronchitas, sloga, užsikimšusi nosis, skauda gerklę - bent kelis kartus dienoj reikia panaudoti šildomuosius tepalus su eteriniais aliejais (eukaliptų, mėtų, kamparo, pušų, levandų ir kt.). Įtrinti rekomenduojama krūtinę, rankų delnus ir kojų pėdas. Patepus nuo odos paviršiaus garuojantys eteriniai aliejai palengvina kvėpavimą, pagerina kraujotaką ir mikrocirkuliaciją. Labai tinka ir eterinių aliejų bei vaistažolių nuovirų inhaliacijos, kvėpuojant virš garų vonios ar naudojant specialius inhaliacijoms skirtus prietaisus. Vienos procedūros trukmė yra 5 – 10 minučių. Tokiu pačiu poveikiu pasižymi ir augalinis vaistas Gelomyrtol, kurio sudėtyje esantys eteriniai aliejai skystina sekretą (esant sinusitui) ir lengvina atsikosėjimą (sergant bronchitu).

- pajutus pirmus slogos požymius nosį skalauti šiltu ir sūriu vandeniu. Esant gerklės skausmui tuo pačiu galima skalauti ir gerklę, visais atvejais tinka ir kojų mirkymas.
- naudoti žiedadulkes, bičių duonelę, česnaką, svogūną, vitaminą C, zinką, rutozidą ir kitus antioksidantus, alavijo sultis ir kitus biostimuliuojančius. Jie, t.p. ir gerosios žarnyno bakterijos, stiprina imunitetą, stimuliuoja medžiagų apykaitą, stiprina natūralias apsaugines organizmo savybes ir jų poreikis organizmui ypač padidėja nusilpus. Esant padidintam prakaitavimui svarbu gauti pakankamą kiekį mineralų ir mikroelementų.