

Akcja: inhalacja!

Wdychanie aromatycznej pary to przyjemny i skuteczny sposób na złagodzenie objawów przeziębienia. Terapia inhalacyjna udrażnia zatki nos i przynosi ulgę w dokuczliwym kaszlu. Podpowiadamy, jak ją przyżywać.

Na pewno wielu z Was pamięta proponowane przez mamy czy babcie „parówki” nad miseczką z ziołami z zakrytą ręcznikiem głową, prawda? Dziś, choć w aptekach nie brak leków na przeziębienie i gripę, chętnie wracamy do „domowych” metod leczenia, traktując je (słusznie) jako bezpieczne, a przede wszystkim sprawdzone i skuteczne. Inhalacja na pewno do nich należy. Oprócz tego, że pozwala na szybkie pozbycie się objawów infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych, to jeszcze jest po prostu przyjemna. Wdychanie zapachów aromatycznych olejków ziół odpręża, relaksuje i natychmiast poprawia samopoczucie. Dlaczego nie spróbować?

Proste jak wdech i wydech

Inhalacja to po prostu wdychanie oparów wód leczniczych lub leków w postaci roztworów. Poleca się ją przy wielu schorzeniach, zwłaszcza przy infekcjach górnych dróg oddechowych, którym towarzyszą katar, kaszel, bóle zatok i gardła. Istnieje wiele „technik” przeprowadzania inhalacji – od dobrane nam znanego zestawu „miseczka + ręcznik” począwszy, przez nacieranie klatki piersiowej preparatami wzbogaconymi o olejki eteryczne oraz aromaterapię pomieszczeń, w których przebywamy i na zastosowaniu specjalnych urządzeń inhalujących, np. w przychodniach i sanatoriach skończywszy. W każdym przypadku mechanizm działania inhalacji jest podobny – pomocne zdrowiu substancje docierają do krwiobiegu za pośrednictwem błon śluzowych nosa i gardła.

W domowych pieleszach

W aptekach możemy kupić specjalne urządzenia do przeprowadzania inhalacji. Mają one wymienne ustniki, dzięki czemu w razie potrzeby z jednego aparatu skorzysta cała zakatarzona rodzinka. Z powodzeniem możemy również sięgnąć po „tradycyjne” techniki inhalowania – wystarczy nam zwykłe naczynie z gorącą wodą i dodatkiem olejków (szczególnie polecamy gotowe mieszanki aromaterapeutyczne, np. z olejków sosnowego, tymiankowego, miętowego), przykryte zwykłym kuchennym lejkiem – parę wdychamy przez usta, za pomocą „ustnika” utworzonego z otworu lejka. Jeśli użyjemy miseczki i nakryjemy głowę ręcznikiem, robimy na odwrót: wdychamy lecznicze opary przez nos, a wydychamy ustami.

Alternatywą dla „parówek” jest stosowanie kominków aromaterapeutycznych. Piękny zapach olejków wypełnia wtedy cały dom, „przeganiając” z niego chorobotwórcze drobnoustroje. Szczególnie polecane są olejki z rumianku, szafalii, lawendy, tymianku, sosny i eukaliptusa.

Bądźmy ostrożni!

Inhalacji nie powinny stosować kobiety w ciąży i niemowlęta. Należy również zachować szczególną ostrożność przy niektórych chorobach (np. epilepsja, choroby układu nerwowego, nadciśnienie). Osoby, które cierpią na alergię, powinny wykonać wcześniej testy alergiczne, wskazujące środek ziołowy, który może je uczulać ewentualnie podczas inhalowania. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości plany dotyczące aromaterapii i inhalacji najlepiej skonsultować z lekarzem.



INHALOL

produkt roku 2009



Krople do inhalacji
Skuteczny lek w walce z przeziębieniem

www.profarm.com.pl