



Bardzo zaniedbana lub chora po prostu odbiera nam głos.

Kwadrans rozmowy telefonicznej jest dla krtani bardziej męczący niż pół godziny pogawędki twarzą twarz! Do słuchawki zwykle mówimy głośnie i dobitniej – bo podświadomie wiemy, że gdy rozmówca nie widzi naszej twarzy i jej mimiki, gorzej nas rozumie. Kiedy krtań choruje, nie sięgajmy po aparat.

DLA URODY

Maseczka na przebarwienia

Jej podstawą jest kurkuma. Do przygotowania mikstury potrzebujemy łyżki kurkumy w proszku, łyżki miodu i łyżki jogurtu naturalnego. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Tak przygotowaną maseczkę nakładamy na twarz. Zostawiamy na 15-20 minut. Zmywamy skórę letnią wodą. W celu uzyskania widocznego efektu trzeba powtarzać ten zabieg raz w tygodniu.



Bez recepty

- 1.** Zarówno kaszel suchy, jak i mokry łagodzi syrop Herbapect. Cena: ok. 10 zł.
- 2.** Twoje włosy, skóra i paznokcie potrzebują wzmocnienia? Wypróbuj odżywiający suplement diety Skrzypolen z biotyną. Cena 48 kapsulek: ok. 11 zł.
- 3.** Suchość pochwy jest jedną z przyczyn stanów zapalnych i infekcji intymnych. Długotrwałe nawilżenie zapewnia Hexagyn duo. Cena 10 globulek: ok. 25 zł.



Gdy krtań się buntuje

Woła o pomoc chrypką, potrzebą odchrząkiwania, uczuciem „kluski” w gardle. A w końcu niemożnością mówienia. Jak się o nią troszczyć, gdy zaczyna szwankować?

1 Dbaj o drożność nosa. Wdychane powietrze jest ogrzewane, nawilżane i oczyszczane w zatokach. Jeśli nos jest zapełniony, oddychamy przez usta. Zimne, za suche i zanieczyszczone powietrze wpada wprost do krtani i drażni ją. Leczą infekcje górnych dróg oddechowych. Zarazki ze spływającej do gardła wydzieliny z nosa i zatok mogą wywołać zapalenie krtani.

2 Pamiętaj o nawilżaniu. Wyszuszone krtań piecze, drapie. Regularnie pij po kilka łyków wody. Albo herbaty owocowej, rozcieńczonego soku lub słabej czarnej lub zielonej herbaty. To opłukuje krtań z drobnoustrojów. Nawilżaj pomieszczenia, w których przebywasz. Najskuteczniej działają elektryczne nawilżacze, ale sprawdź się też mokry ręcznik na kaloryferze. Przed snem zastosuj sól morską do nosa lub specjalny aerozol nawilżający. Zasychająca w nosie wydzielina może zmusić do oddychania przez usta, a to

wyszusza krtań. Dobrze robi nebulizacja – wdychanie chłodnej mgiełki, np. z soli fizjologicznej. Nebulizator kupisz w aptece.

3 Rób sobie „milczące przerwy”. Jeśli Twoja praca wiąże się z częstym mówieniem, daj krtani czasem odpocząć! W ostrych stanach zapalnych, z bólem i bezgłosem, zmuszanie jej do wysiłku może skutkować krwawkami lub polipami na strunach głosowych. Pamiętaj, że szept to dla krtani dużo większy wysiłek niż zwykle mówienie! Przy jej zapaleniu lub bezgłosie najlepiej zamilknąć. Nawet na 2-3 dni! To, co chcesz powiedzieć, pisz na kartce.

4 Unikaj tego, co szkodzi krtani. Skrajnych temperatur: nie spożywaj bardzo gorących dań i nie pij napojów prosto z lodówki. W mroźne dni osłaniaj twarz szalikiem i oddychaj przez tkaninę. Gdy komunikaty ostrzegają przed smogiem, zrezygnuj ze spacerów. Uważaj na klimatyzację – ze źle konserwowanej wychodzi powietrze pełne bakterii, grzybów i innych zanieczyszczeń. Szkodzi też klimatyzacja nastawiona w upały na zbyt niską temperaturę.

Czytelniczki radzą

Czosnkowe wino wzmacnia odporność.

W przypadku infekcji skraca jej trwanie. 12 ząbków polskiego czosnku obieram, kroję w ćwiartki i zalewam w szklanym słoju 0,5 l gronowego czerwonego wytrawnego wina. Stawiam na parapecie. 3 razy dziennie wstrząsam. Po 2 tygodniach cedzę, wlewam do ciemnej butelki. Piję 3 razy dziennie po łyżeczkę. **Jolanta D. z Morąga**

Masz sprawdzony sposób na złagodzenie jakiejś dolegliwości? Podziel się nim z innymi. Prześlij poradę na adres redakcji, z dopiskiem „Czytelniczki radzą” lub e-mailem: zdrowie@dobrytydzien.com.pl