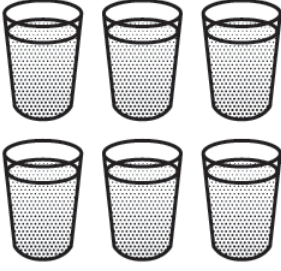
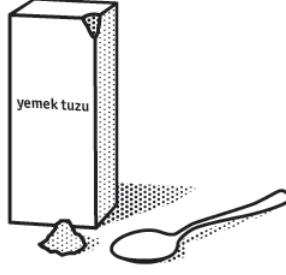


Buhar inhalasyonu

rai Lebensretter Antibiotika
Wissen wann — wissen wie.



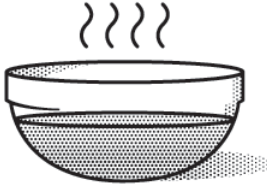
1 Normal büyüklükte beş su bardağına (0,25 litre) çeşme suyu doldurun.



2 Basit yemek tuzu veya deniz tuzu ve bir çay kaşığı hazırlayın.



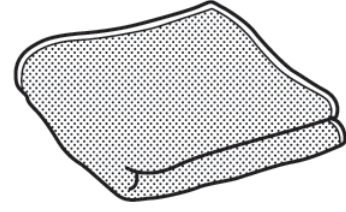
3 Suyu bir tencereye dökün ve kaynatın. Suyu, yanma tehlikesi yok olana kadar soğumaya (yakl. 45°C) bırakın.



4 Suyu yeterince büyük olan, kenarı çok yüksek ve keskin olmayan bir kaseye dökün.



5 Buna, ağzına kadar dolu üç çay kaşığı tuz ekleyin. Bu şekilde bir litre su için 9 g tuz şeklindeki mükemmel oranı tutturmuş olacaksınız.



6 Bir havlu hazırlayın.



7 Yüzünüzle kaseğin üzerine eğilin ve havluyu, buhar dışarı kaçamayacak şekil kafanızın üzerine koyun. Sakince nefes alıp verin. İnhalasyon süresi on ila 20 dakika arasında olmalıdır. Bu koruyucu tedavi yöntemini günde birkaç kere, örneğin sabah, öğle ve akşam yatmadan önce tekrarlayabilirsiniz: Sıcak su yüzünden kendinizi yakmamaya dikkat edin!

Bu inhalasyonun faydaları

Sıcak nemli hava soğuk algınlığı tedavisinde uzun süreden beri kullanılıyor ve birçok hasta bunun çok rahat bir tedavi olduğunu düşünüyor. Yemek tuzu çözeltisiyle inhalasyon yapıldığında solunum yollarındaki mukoza nemlenir ve burada bulunan salgılar sıvılaşır.

Dolayısıyla da bağışıklık sisteminin önemli bir bölümünü oluşturan mukozanın doğal temizlik etkisi desteklenir. Üstelik sıcak buhar sayesinde soğuk algınlığına neden olan virüslerin çoğalması da önlenir. Tüm bu işlemler sayesinde inhalasyon, soğuk algınlığının semptomlarını azaltabilir.