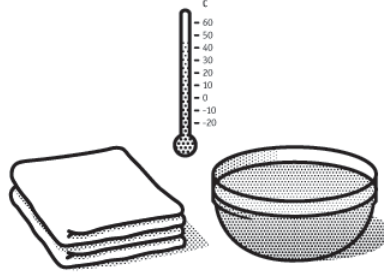


► Nemli sıcak boğaz sargıları



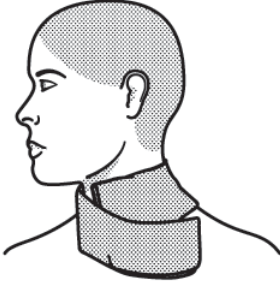
1 Boğaz ağrısı ve ses kısıklığında nemli ıslak bir boğaz sargısı insanı rahatlatır. Üstelik üşüyorsanız ve soğuğa karşı hassassanız evde bu yöntem oldukça uygundur.



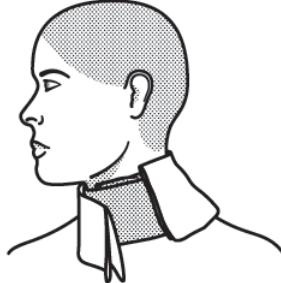
2 Bir kase sıcak su (40-45 derece) hazırlayın. Bunun dışında en az boğazımızdan iki kat daha geniş bir keten veya pamuk beze (bulaşık bezi), küçük bir havluya ve bir atkıya veya yün beze ihtiyacımız var.



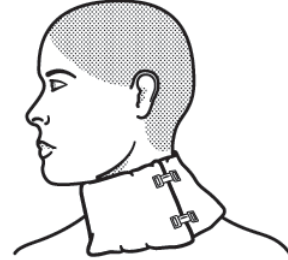
3 Keten veya pamuk bezi suya daldırın ve bunu hala ıslak olacak ancak damlatmayacak hale gelene kadar sıkın.



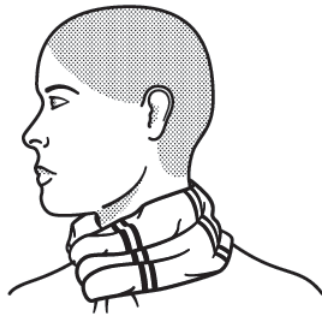
4 Bezi el genişliğinde olacak şekilde katlayın ve mümkün olduğunca kıvrımsız bir şekilde boğaza sarın. Bu esnada lütfen hızlı davranın ki bez soğumasın.



5 Şimdi havluyu bezin etrafına sarın. Bu esnada kuru havlunun iç katman üstten ve alttan iyice kapatmasına dikkat edin.



6 Havluyu bandaj kısaçları veya şerit yapışkan bantlarla sabitleyin. Bu sargı, ıslak beze soğuk hava ulaşmayacak kadar sıkı olmalı, ancak damarlara baskı uygulamaması için de çok gerilmemelidir.



7 Son olarak üçüncü kat olarak sargının etrafına atkı veya yün bez sarılır. Sargıyı taşıyacağımız 30-60 dakika boyunca yataкта veya koltukta dinlenin ve ayaklarınızı sıcak tutun.

Boğaz sargısı ne işe yarar

Nemli sıcak bir boğaz sargısı kan akışını tetikler ve bu şekilde boğaz ağrılarından ve ses kısıklığında iyileşme sürecini destekler. Özellikle enfeksiyon birkaç gün önce başladıysa, yani bu şikayetler birkaç günden beri devam ediyorsa bu tavsiye edilir. Ağrıların şiddetli olduğu akut bir boğaz ağrısında soğuk bir boğaz sargısı da şikayetleri azaltabilir. Burada en iç katman olarak soğuk suya daldırılmış bir bez 20-40 dakika boyunca sarılır.

Bunun dışındaki işlemler, nemli sıcak sargıdaki işlemlerle aynıdır. Hangi varyasyonu seçeceğinize size kalmıştır. Eğer sıcak içeceklerin rahatlattığını düşünüyorsanız ve üşüyorsanız sıcak-nemli boğaz sargısını öneririz. Günde iki-üç kere uygulanabilir.