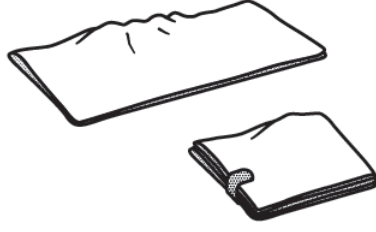




1 Üç ila dört kurutulmuş papatya çiçeklerini bir parça sargı bezi (bandaj) üzerine koyun. Alternatif olarak ince bir kumaş mendil de kullanabilirsiniz.



2 Kumaş mendili papatya çiçekleriyle birlikte dikdörtgen bir paket haline getirin. Tüm kulağı kaplayacak kadar büyük olmalıdır.



3 Bir tencereye iki, üç parmak kalınlıkta su doldurun. Suyu buharlaşmaya başlayana kadar ısıtın.



4 Papatya paketini bir süzgecin içine koyun ve su buharı üzerinde yaklaşık beş dakika boyunca ısıtın. Lütfen kendinizi yakmamaya dikkat edin.



5 Paketin sıcak olmasına ama fazla sıcak olmamasına dikkat edin. Papatya kompresini kulağınızın üzerine koyun ve üzerine pamukla veya ham yünle kapatın.



6 Kompresi bir şapka, atkıyla veya alın bandıyla sabitleyin. Uygulama sırasında kafanızı yana eğin ki kulak sargısı kaymasın.



7 Sıcaklık hissi yok olduğunda papatya kompresini çıkarabilirsiniz. Sonrasında bu kulağınızı bir iki saat daha sıcak tutmak için örtmelisiniz.

Kulak sargısı ne işe yarar

Isı sayesinde kulaktaki kan akışı tahrik edilir. Papatya çiçekleri ve içeriğindeki eterik yağlar ayrıca iltihaplanmayı önleyici etkiye sahiptir. Papatya kompresli bir sıcak kulak sargısı bu etkileri sayesinde kulak ağrısında şikayetleri azaltabilir ve iyileşme sürecini teşvik edebilir.

Buna alternatif olarak pakete ayrıca ince doğranmış ham soğan da ekleyebilirsiniz ya da bu tür katkı maddeleri hiç kullanmayabilirsiniz. Sargı, nasıl hazırlandığına bakılmaksızın kulak üzerinde en az yarım saat kalmalıdır. Evde hazırlanan bu preparat, birkaç gün ila bir hafta boyunca günde bir iki kere kullanılabilir.