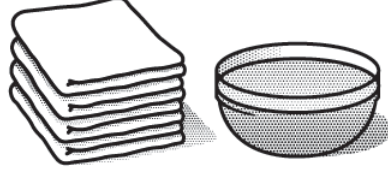


1 Bir baldır sargısı için el ve ayaklar sıcak olmalıdır. Eğer bunlar soğuksa veya hasta üşüyorsa evde hazırlanan bu preparatı kullanmamalıyız.



2 İçinde ılık su bulunan bir kase ve dört kumaş bez hazırlayın. Pamuktan oluşan iki bulaşık bezi ve normal büyüklükte iki el havlusu idealdir.



3 Su sıcaklığı, hastanın vücut ısısının yaklaşık on derece altında olmalıdır. İsterseniz bir bardak elma sirkesi ekleyin.



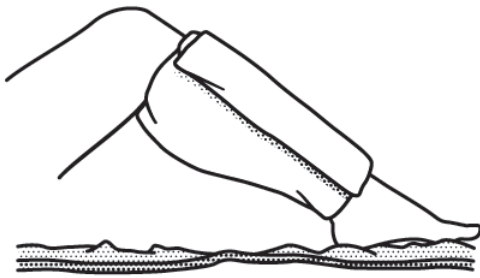
4 Her bacak için bir bulaşık bezini suya daldırın ve hafifçe sıkın.



5 Her iki alt baldıra birer nemli bezi, gergin ve kıvrılmadan sarın. Bezler bilek kemiğinde dizin arkasına kadar uzanmalıdır.



6 Daha sonra bir kuru havluyu ıslak bezin üzerine koyun.



7 Yatağın veya koltuğun ıslanmaması için altlık olarak kalın bir havlu kullanabilirsiniz. Eğer iç sargı vücut ısısı kadar sıcak olursa bunu değiştirin.

### Baldır sargısının etkileri

Ateş, vücudun virüslerle mücadele ederken bağışıklık sistemine yardım eden çok doğal bir tepkidir. Yani hafif veya orta dereceli ateş için ateş düşürücü kullanmanıza gerek yoktur. Yüksek ateş için ise kendini uzun bir süre önce kanıtlamış olan bir ev preparatı var: Baldır sargısı:

Ilık bezler ve sıvının buharlaşması vücuttan ısıyı çeker (terlerken olduğu gibi). Tekrar tekrar kullanıldığında baldır sargıları ateşi 60 ila 90 dakika arasında bir derece kadar düşürebilir. Ateşi daha çok ve daha hızlı düşürmek de mümkündür, ancak tavsiye edilmez çünkü dolaşıma çok fazla yük bindirir.