

JÓ, HA TUDOD...

MIÉRT HASZNOS A MELLKASMELEGÍTŐ BOROGATÁS

Megfázással, náthával és influenzával járó köhögés, hörghurut (bronchitis) ellen nagyon jó hatásúak a mellkasborogatások, amelyekkel érdemes kiegészíteni a többi gyógyító módszert. A gyógyulás folyamatát segíti elő, köhögéscsillapító hatású. Kisgyermeknek is alkalmazható.

Alkalmazás:

- Szükség van egy kb. tenyérynyi pamut anyagra (pl. pamut papírzsebkendő), ezt hideg vízzel benedvesítjük, és a mellkasunkra helyezzük.
- Ezt befedjük egy nejlon réteggel, akkorával, hogy a nedves pamutdarabot mindenhol eltakarja (pl. nejlonzacskót kivágjuk megfelelő méretre)
- Az egész mellkasunkat, törzsünket körbetekerjük egy vastag, meleg anyaggal (pl. nagy sál, lepedő)
- Erre húzzunk egy szűk felsőt, pólót vagy trikót.
- Egész éjszakára fennhagyhatjuk a borogatást, de min. 2 órára.



Ennek a gyógymódnak köszönhetően a kezdeti hideg vizes borogatást testünk fokozatosan felmelegít, ennek hatására a gyógyulás folyamata gyorsul, a váladék is könnyebben felszakadozik. Hosszan tartó hatásként a gyulladás és a fájdalom is csökken.



Nagyon jó eredmény érhető el torokgyulladás, mandulagyulladás esetén, ha a fenti eljárást a nyakon alkalmazzuk.

Ne alkalmazzuk magas láz esetén, vagy ha sebes a bőrünk az adott területen.

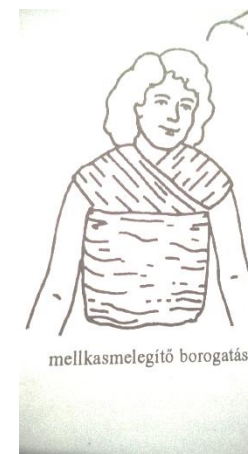
JÓ, HA TUDOD...

MIÉRT HASZNOS A MELLKASMELEGÍTŐ BOROGATÁS

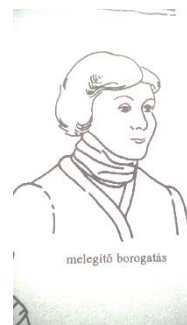
Megfázással, náthával és influenzával járó köhögés, hörghurut (bronchitis) ellen nagyon jó hatásúak a mellkasborogatások, amelyekkel érdemes kiegészíteni a többi gyógyító módszert. A gyógyulás folyamatát segíti elő, köhögéscsillapító hatású. Kisgyermeknek is alkalmazható.

Alkalmazás:

- Szükség van egy kb. tenyérynyi pamut anyagra (pl. pamut papírzsebkendő), ezt hideg vízzel benedvesítjük, és a mellkasunkra helyezzük.
- Ezt befedjük egy nejlon réteggel, akkorával, hogy a nedves pamutdarabot mindenhol eltakarja (pl. nejlonzacskót kivágjuk megfelelő méretre)
- Az egész mellkasunkat, törzsünket körbetekerjük egy vastag, meleg anyaggal (pl. nagy sál, lepedő)
- Erre húzzunk egy szűk felsőt, pólót vagy trikót.
- Egész éjszakára fennhagyhatjuk a borogatást, de min. 2 órára.



Ennek a gyógymódnak köszönhetően a kezdeti hideg vizes borogatást testünk fokozatosan felmelegít, ennek hatására a gyógyulás folyamata gyorsul, a váladék is könnyebben felszakadozik. Hosszan tartó hatásként a gyulladás és a fájdalom is csökken.



Nagyon jó eredmény érhető el torokgyulladás, mandulagyulladás esetén, ha a fenti eljárást a nyakon alkalmazzuk.

Ne alkalmazzuk magas láz esetén, vagy ha sebes a bőrünk az adott területen.