



Γαργάρες με ζεστό αλμυρό νερό: Κάντε ένα ζεστό διάλυμα από νερό με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι (για 235ml) και κάντε γαργάρες με αυτό. Μην καταπίνετε το διάλυμα και μην χρησιμοποιείτε πολύ αλάτι, καθώς μπορεί να αφυδατώσετε τις ευαίσθητες μεμβράνες του λαιμού. Οι γαργάρες με αλμυρό νερό είναι ένας εύκολος και οικονομικός τρόπος για να καθαρίσει ο λαιμός και να χαλαρώσει το φλέγμα. Έρευνα του 2005 στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Preventive Medicine* έδειξε ότι οι γαργάρες με αλμυρό νερό μπορεί ακόμη και να βοηθήσουν στην πρόληψη λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.

Πίνετε ζεστά υγρά: Πίνοντας ζεστά ροφήματα, όπως τσάι χωρίς καφεΐνη, νερό με μέλι ή ζεστό ζωμό σούπας, θα μειωθεί ο πονόλαιμος και, σύμφωνα με την αμερικανική Ένωση Οστεοπαθητικής, τα ζεστά υγρά βοηθούν επίσης στην λέπτυνση της βλέννας στους ρινικούς κόλπους, η οποία επιτρέπει την καλύτερη αποστράγγισή της και φυσικά οδηγεί σε μειωμένο ερεθισμό. Τα ζεστά ροφήματα σας βοηθούν επίσης να παραμείνετε ενυδατωμένοι, το οποίο είναι σημαντικό όταν είστε άρρωστοι.

Απλά αναλγητικά φάρμακα: Τέτοια είναι φάρμακα με ακεταμινοφαΐνη, ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, όπως η ιβουπροφαΐνη και η ναπροξένη. Αυτά μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τον πόνο και τη φλεγμονή που προκαλεί ο πονόλαιμος. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση του συνοδευτικού πυρετού, αν ο πονόλαιμος οφείλεται σε μόλυνση. Σε κάθε περίπτωση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού πάρετε οποιοδήποτε φάρμακο.

Σπρέι με Φασκόμηλο και Echinacea για τον λαιμό: Έρευνα του 2009 έδειξε ότι ο συνδυασμός Echinacea και φασκόμηλου σε σπρέι για τον λαιμό είναι εξίσου αποτελεσματικό με ένα σπρέι που περιέχει ουσίες όπως η χλωρεξιδίνη ή/και η λιδοκαΐνη, οι οποίες “μουδιάζουν” τον λαιμό. Το φασκόμηλο είναι επίσης αντιμικροβιακό και αντισηπτικό, ενώ η Echinacea έχει ιδιότητες ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

-

Μηλόξυδο: Το ξύδι είναι (προφανώς!) όξινο και μπορεί να σκοτώσει τα βακτήρια στον λαιμό και να καταπραΰνει τον πονόλαιμο. Μπορεί επίσης να χαλαρώσει την βλέννα που μπορεί να προκαλεί μεγαλύτερο ερεθισμό στον λαιμό. Κάνντε γαργάρες, χρησιμοποιώντας 1 κουταλάκι του γλυκού μηλόξυδο μηλίτη σε 235ml νερού. Αυτό μπορεί επίσης να συνδυαστεί και με τις γαργάρες με ζεστό αλατόνερο που αναφέρθηκαν παραπάνω. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε 1 κουταλιά της σούπας μηλόξυδο και 1 κουταλιά της σούπας μέλι στο τσάι σας.

-

Ωμό σκόρδο: Το σκόρδο έχει αντισηπτικές ιδιότητες και μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο της φαρυγγίτιδας. Όταν συνθλίβονται, οι ωμές σκελίδες σκόρδου απελευθερώνουν μια ουσία που ονομάζεται αλλικίνη. Αυτή η ουσία έχει αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντιϊκές ιδιότητες. Ο καλύτερος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε το σκόρδο για τον πονόλαιμο είναι απλά να μασήσετε μια ωμή σκελίδα, ή να την πιπιλίσετε για 15 λεπτά. Είναι λογικό αυτή η μέθοδος να είναι λίγο δυσάρεστη και να μην προτιμάται συνήθως, αφού το σκόρδο προκαλεί φυσικά και έντονη δυσοσμία στο στόμα, αλλά είναι πολύ αποτελεσματική μέθοδος. Για να κάνετε το ωμό σκόρδο ευκολότερο να το καταπιείτε, μπορείτε να το μασήσετε μαζί με λίγο μέλι ή λάδι. Μπορείτε επίσης να το ανακατέψετε με άλλα λαχανικά και να κάνετε έναν χυμό λαχανικών. Το κλειδί είναι να το τρώτε ωμό και όσο το δυνατόν συντομότερα αφού συνθλίψετε μια σκελίδα για να πάρετε τα μέγιστα οφέλη της αλλικίνης.

-

Μέντα: Όχι η καραμέλα, αλλά το φυτό. Το κύριο συστατικό της μέντας είναι η μενθόλη, η οποία πιστεύεται ότι δρα ως αποσυμφορητική ουσία που αραιώνει την βλέννα. Η μέντα μπορεί επίσης να καταπραΰνει τον πονόλαιμο και σας διευκολύνει αν έχετε ξηρό βήχα. Καλή επιλογή είναι και το τσάι μέντας.

-

Γλυκόριζα: Και πάλι, δεν πρόκειται για την καραμέλα, αλλά για το βότανο. Έρευνα του 2009 στο επιστημονικό περιοδικό *Anesthesia & Analgesia* έδειξε ότι οι γαργάρες με υγρό

από γλυκόριζα βοηθούν στη μείωση του μετεγχειρητικού πόνου στον λαιμό. Εκτός από την καταπραϋντική δράση στον πονόλαιμο, η γλυκόριζα μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να χαλαρώσει τη συμφόρηση και να μειώσει τη φλεγμονή. Μπορείτε να κάνετε γαργάρες, να μασήσετε ένα κομμάτι της ρίζας γλυκόριζας, ή να πιείτε τσάι γλυκόριζας που είναι και η πιο εύκολη λύση.

-

Κατεψυγμένες τροφές: Η κατανάλωση πολύ κρύων τροφών, όπως γρανίτα ή σορμπέ, μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο πονόλαιμος. Προτιμήστε μη-γαλακτοκομικά προϊόντα (πχ παγωτό), επειδή σε ορισμένα άτομα τα αυτές οι τροφές ενισχύουν την παραγωγή βλέννας, κάτι που με τη σειρά του ερεθίζει περαιτέρω το λαιμό. Αν τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν ερεθίζουν το λαιμό σας, προσπαθήστε να φάτε χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά παγωτό, χωρίς πρόσθετα (ξηρούς καρπούς κλπ), που θα μπορούσαν να γδάρουν και να ερεθίσουν τον λαιμό σας.

-

Κοτόσουπα: Παλιό αλλά εγγυημένο γιατροσόφι! Είναι ζεστή και σας βοηθάει να υγράνετε επαρκώς τον λαιμό σας. Ακριβώς όπως και το ζεστό τσάι, η ζεστή σούπα είναι καταπραϋντική στον πονόλαιμο και μπορεί να βοηθήσει στην λέπτυνση της ρινικής βλέννας. Επίσης, σας βοηθάει να παραμείνετε ενυδατωμένοι, αρκεί να μην έχει πολύ αλάτι που αφυδατώνει. Σύμφωνα με έρευνα στο επιστημονικό περιοδικό Chest Journal, η κοτόσουπα μπορεί να περιέχει ακόμη και αντιφλεγμονώδεις ουσίες, οι οποίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην μείωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος

Πηγή: iatropedia.gr