

Как сделать простой компресс при болях в горле?

Что поделаться, мы все иногда болеем. Кому не знакомо это состояние, когда в горле словно вырос кактус, больно глотать, в носу засуха, глаза застилают слезы. Это простуда! Всем известны масса рецептов, все знакомы с предписаниями врачей в подобных случаях. И вы, конечно же, уже отпросились с работы. Наверное, завтра вы будете тихо лежа в постели дожидаться врача. Но сегодня-то, сегодня что делать? Как унять пожар в горле?

Я предлагаю сделать самый простой компресс. Компресс водяной. Классический компресс делается сложно. Нужно иметь в доме водку или разбавленный спирт. Нужно иметь непромокаемый материал и шерстяную обертку, которую вы потом вряд ли где-то используете. Классический компресс нужно держать строго по времени, опасаясь сжечь кожу. Да и делать его надо не чаще, чем через 2-3 дня. Когда все это проносится в голове больного человека, желание что-то делать пропадает вместе с силами, знаю по себе. А еще если компресс приходится делать детям, их капризы по поводу резкого запаха способны нейтрализовать даже положительное действие лекарств.

Возьмите тряпку из натуральной ткани. Это могут быть остатки старой простыни, вафельное или льняное кухонное полотенце. Небольшой кусочек тряпицы намочите холодной водой прямо из-под крана. Выжмите и положите на горло. Сверху накройте сухой такой же тряпицей. Если вы используете полотенце, намочите один конец и оберните шею так, чтобы на горле лежала влажная часть, а поверх нее сухая. Поверх всего этого нужно завязать шерстяной шарф. Только обязательно шерстяной. Если делаете компресс детям, можно сделать температуру воды комфортной.

Ну вот и все. Теперь можете ложиться под одеяло. Если еще хватит сил и есть возможность, смажьте нос и горло жирным кремом или вазелином и возьмите в руки нарезанную дольку чеснока. Нет, не в коем случае не прикладывайте ее никуда, просто нюхайте. Если нет возможности, то не мучайтесь сомнениями, ложитесь под одеяло, так и можете лежать хоть до завтра. Влажная тряпица нагреется от тепла вашего тела, не будет обжигать и не остынет. Я уверена, очень скоро вы почувствуете облегчение.

Как сделать простой компресс при болях в горле

Автор: admin

05.03.2013 20:12 -

Конечно, у этого компресса есть противопоказание: как и любой другой компресс, его нельзя делать при высокой температуре. И помните, что болезнь, как и любой процесс, имеет свое начало, продолжение и конец. И если уж она завладела вами, смиритесь с этим фактом, не пытайтесь совмещать с ней другие дела. И тогда, возможно, продолжение ее будет совсем коротким.

Хорошего вам здоровья!

Автор - **Ирина Борзакова**

[Источник](#)