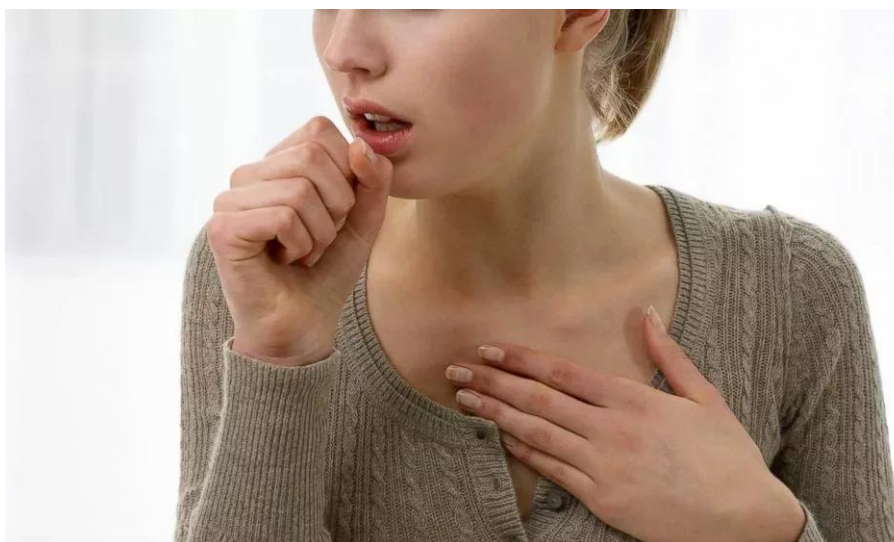




10 Neuvěřitelných domácích prostředků na dráždivý kašel byste měli vědět

Ať už tomu věříte nebo ne, kašel je vlastně dobrá věc.

Podle Kliniky Mayo Je Způsobiles, Jakým Vaše tělo osvobozuje vaše dýchací CESTY CONTO CONRO REAACCI NA DRAJDIVÉ. Ale Může si nechat kašel pít noc a učinit ji obecně nešťastný - někdy vypadá, jako, Kirjoittanut Nikdy Nezmizel. Pokud Se Zepáte Sami Sebe, Jak Se Můžete Zbavit Kašle, Expuluje Dobrá Zpráva: většina případů Kašle Zmizí Bez léčby. Mezitím exeluje několik přirozených léků na kašel, které se Prokázaly ...



ať už tomu věříte nebo ne, kašel je vlastně dobrá věc. Podle Kliniky Mayo Je Způsobiles, Jakým Vaše tělo osvobozuje vaše dýchací CESTY CONTO CONRO REAACCI NA DRAJDIVÉ. Ale Kašel Ji Může Udržet vzhůru celou noc a učinit ji obecně nešťastnou - en někdy VyPadá, jako, Kirjoittanut Nikdy Nezmizel.

Pokud Se Zepáte Sami Sebe, Jak Se Můžete Zbavit Svého Kašle, Expuluje dobrá Zpráva: v Mezitím Excoltuje několik přírodních prostředků na kašel, které lze prokázat, že pomáhá, říká dr.

Stephen Russell, Lékař na lékařské Fakultě Cest Dýchání.

zde jsou tipy, jak zastavit Kašel a některé z jeho suosionvaani DOMácích léků léků proti kašli, z nichž mnohé pravděpodobně již máte své kuchyni nebo lékov Skřini.

**vezměte si trochu medu - je til přirozený
kašel coro kašli**

pokud se vám líbí chuť medu, máte Šťěstí. "Horké Tekutiny S Medem Mohou na Krátkou dobu zmírnit a léčit kašel", říká dr Russell. Jednoduše použijte horkou vodu nebo svůj obbený čaj éva přidejte med éva siruun (Citrón slouží pouze k chuti).

;; VE STUDII ZVEŘEJNĚNÉ NA časopisech κλινική karrico searrersí amerikkalainen ombdržy děku 2 a více ažičky medi sfekcemi horních cest dýcích, což Medlo Kašli. Med Nejen Sníž Noční Kašel, Ale Také Zleepš Spánek. Další Opiskeelee Zveřejněná v časopiis Jama pediatrie ukázala, Že Med Má Skromný přínos u dětí ve v Ale nikdy nedávejte dětem do 1 Roku Medu, říká Russell, Protože vzácných případe mame způsobit kojecké botutismj.

sát lobstiky nebo bonbóny ke stimulaci toku slin

[illegible]

pijte hodně tekutiny pro hydraci pro posílení imunitního systému

dalším dobrým lékem na kašel je pití tekutin všeho druhu, zejména teplé vody, Kuřecí Polévky a čaj, říká Russell. "Mnoho Lidí, Kteří Mají Kašel, Má Tendenci Dehydratovat", Vysvětluje. Kromě příjmu kapaliny pomáhá kapalina také imunitní systém, zdroj infekce nebo viru, který způsobuje kašel, uvolňuje vlny v krku, kerému, Muth Kutenkin.

gurgelen může způsobit, že kašel zmizí rychleji

máte doma nějakou stolní sůl; Pak něco z toho vložte do teplé vody a kloktejte s ní. V malé studii zveřejněné v americkém časopise pro prevenci nemocí, jednoduché gurgování vody oslabilo příznaky infekcí dýchacích (také známý nachlazení) doktor Zabraňuje Infekce. V Pilotní studii zveřejněné v vědeckých zprávách v lednu 2019 vykazovalo broušení teplou slanou vodou (spolu s nosním oplachováním) také výhody při zlepšování odtoku -jako.

použijte zvlhčovač

6 toto jednoduché Kašle Léčíte Můžete také používat doma tím, že se napařuje sprcha nebo pomocí zvlhčovače s chladnou mlhou. Zvlhčovače přidávají do vzduchu vlhkost podle -klinika Mayo mohou zvlhčovače pomoci s chladnou mlhou mlhou mlhou zmírnit kašel. V CMUNAA komunitě zmocnění a závažná zvlhčovače aby dodržela -aby dodržela -dodržela -vedla. Zvlhčovač udržel čistý a vlny se vývoji.

vyřízněte cibuli, aby se uvolnil kašel (Tak říká člověk)

Mnoho lidí začne -jíst, jakmile skartují cibuli. Ačkoli pro nic není žádný vědecký základ, někteří lidé přísahají silnou párou, kterou cibule při řezání uvolní, uvolní kašel, říká venell. Než půjdete spát, nakrájejte cibuli na čtvrtinu a položte ji na talíř na noční stolek nebo na úpatí postele. Ačkoli použití cibule může znít jako pohádka sестry, podle Russella je ve Španělsku a

Prantsusmaa Velmi Populární.

použití přes -tok -counter Kašel, Pokud Nic Jiného Nepomitte

;; "Tutki ukázaly, παραγωγός S dekststometorfanem Mohou Kašel Uvolnit o něco lépe než platsebod", říká Russell. Výrobky, Které obiahuji pseudoefedrin, Mohou pomoci zastavit kapku vyrobené po -navis způsobené Viry niangiemi a uvolnit kašel. Tyto léky však mají své -Joukko: Δεξτρομετρία není děti do 5 αφήστε το jistý, poznameává russell a pseudoefedrin má tendenci zvyšovat krevní tlak a srdeun frekvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

noční kašel prostředky obshanhuji antataminiku, díky níž je oslasý en zároveň zastaví kašel. Může mít vedlejší účinky u lidí přes 65 las. Russell Doporučuje vyzkoušet přírodní prostředky, než použijete kašel.

následující články vám také mohou pomoci, protože se podíváte na stejné téma z jiného světla:

M .

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki