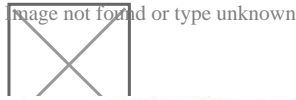


## Επιθέματα Μελιού: Θεραπεύουν τον Βήχα & Αφαιρούν τη Βλέννα από τους Πνεύμονες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

**επιθέματα μελιού** μπορούν να θεραπεύσουν το **κοινό κρυολόγημα** και να αφαιρέσουν τη βλέννα από τους πνεύμονες μέσα σε μια νύχτα.

Ο βήχας και το κρυολόγημα δεν είναι σοβαρές ασθένειες, αλλά μπορεί να γίνουν πολύ ενοχλητικές και να ταλαιπωρήσουν τον ασθενή. Συγκεκριμένα ο βήχας, αν και μπορεί να είναι υποφερτός κατά τη διάρκεια της ημέρας, το βράδυ μπορεί να γίνει ανυπόφορος, εμποδίζοντας τον ύπνο.

Προκειμένου να απαλλαγούν από τον βήχα, οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν **σιρόπι για τον βήχα**. Αυτό που δε γνωρίζουν όμως είναι ότι τα περισσότερα σιρόπια για τον βήχα, καταστέλλουν τη μετάδοση των σημάτων -που προκαλούν τον βήχα- στον εγκέφαλο.

Τα δύο βασικά συστατικά των σιροπιών για τον βήχα είναι ηκωδεΐνη και δεξτρομεθορφάνη, ουσίες που εμποδίζουν τον ύπνο. Επίσης, οι ουσίες αυτές μπορεί να φέρουν παρενέργειες όπως, ζαλάδες, πονοκεφάλους και ταχυπαλμίες.

Ευτυχώς για μας, υπάρχει μια **φυσική θεραπεία**, που δεν έχει παρενέργειες. Αυτή

η θεραπεία είναι τα **επιθέματα μελιού**.

## Τι είναι τα Επιθέματα Μελιού;

Είναι ενδιαφέρον, ότι υπάρχει ένα σχετικά κοινό συστατικό που πέραν του ότι μπορεί να σας απαλλάξει από τον βήχα, έχει πολλές ακόμα **θεραπευτικές ιδιότητες**. Αυτό το συστατικό είναι το **μέλι**!

Η χρήση των επιθεμάτων μελιού, θα βοηθήσει να ανακουφίσετε τον **έντονο βήχα**, αλλά και να αφαιρέσετε τη βλέννα από τους πνεύμονες. Η θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά και σε ενήλικες.

## Η Θεραπεία με Επιθέματα Μελιού

Συστατικά:

- Μέλι
- Αλεύρι
- Ελαιόλαδο
- Χαρτοπετσέτα
- Γάζα
- Αυτοκόλλητη ταινία για γάζες

Οδηγίες:

1. Ανακατέψτε το αλεύρι με μία μικρή ποσότητα μελιού, έτσι ώστε να μην κολλάει στα χέρι. Αυτό το μείγμα στη συνέχεια θα χρησιμοποιηθεί για την κομπρέσα.
2. Προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε το μείγμα με αλεύρι. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, βάλτε το μείγμα στη χαρτοπετσέτα και έπειτα στη γάζα.
3. Τοποθετήστε το επίθεμα στο στήθος ή στην πλάτη και χρησιμοποιείστε την αυτοκόλλητη ταινία για να το κολλήσετε.
4. Τέλος, ντυθείτε και αφήστε το να δράσει.

Τα επιθέματα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε παιδιά κάτω του ενός έτους.

Σε περίπτωση που η θεραπεία εφαρμοστεί σε παιδιά, αφήστε τα επιθέματα να δράσουν για 2-3 ώρες πριν τον ύπνο και στη συνέχεια αφαιρέστε τα.

Οι ενήλικες μπορούν να κρατήσουν τα επιθέματα για ένα ολόκληρο βράδυ.

Σε περίπτωση έντονου βήχα, η θεραπεία αυτή μπορεί να επαναληφθεί για κάποιες μέρες, μέχρι να υπάρξει πλήρης ανακούφιση.

Καθότι τα συστατικά αυτής της θεραπείας είναι φυσικά, δεν υπάρχουν παρενέργειες. Το μόνο που θα πρέπει να προσέξετε, είναι όταν το χρησιμοποιείτε σε παιδιά είναι να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν δερματικές παθήσεις ή τραυματισμούς.

**Πηγή:**Επιμέλεια : [copyrights © www.hippieteep.ee.gr](http://copyrights © www.hippieteep.ee.gr)