

## BOLEŠŤ HRDLA

Boľavé hrdlo páli, škrabe a niekedy bolí tak, že človek ani nemôže prehltať. Bežnou príčinou sú vírusy alebo baktérie, no často ho podráždí aj fajčenie, suchý vzduch alebo alergická reakcia. Aby ste sa cítili lepšie, vyskúšajte tieto domáce postupy.




Na rýchlu úľavu nič neprekoná staré dobré kloktanie slanou vodou. Sol' funguje ako mierne antiseptikum a zároveň vyťahuje vodu z hlienových membrán v hrdle. V pohári teplej vody rozpustíte pol lyžičky soli a kloktajte štyrikrát denne. Alternatívou k slanej vode môže byť rozpustená sóda bikarbóna.

Na hrdlo pomáha aj zvlhčenie vzduchu v byte, presnejšie v spálni. Existujú viaceré zariadenia na zvlhčovanie vzduchu v domácnosti tak, aby ste vo svojom okolí nemali zbytočne suchý vzduch. Ak nemáte zvlhčovač, rovnako dobre poslúži aj hrniec s vodou, ktorý necháte cez noc na radiátore.

Prestaňte fajčiť. Cigaretový dym má veľmi nežiaduce účinky (okrem iného) na povrch hrdla. Učte sa viac dýchať nosom a nie ústami. Ak nemáte inú možnosť, toto je vynikajúci spôsob, ako zvlhčiť vzduch, ktorý vdychujete.

Ak trpíte neustále sa opakujúcou bolesťou hrdla, skúste si vymeniť zubnú kefku. Na štetinách sa môžu množiť baktérie a ak sa vám dostanú do organizmu, napríklad cez poškodené ďasná, môžu vyvolať starú chorobu.

Ak nepomáhajú iné liečivá, skúste čaj z jablčníka obyčajného. Táto rastlina zmiernuje opuch zapáleného tkaniva a zrieduje hlien, takže sa môže ľahšie dostať z hrdla.

Jedným z účinkov kofeínu je, že rozširuje dýchacie cesty, a tak ...				POMÔCKY: AA, AHA, LUTHER, PR	KLAMSTVO	LATINSKÁ SKRATKA OLEJA	JA (ČESKY)	1. ČASŤ TAJNÍCKY	KALVÍNSKY (SKR.)	OHIO LATINO ARTS ASSOCIATION
				MENO ALOUZA						
				SPODOK NÁDOBY						
	OŠTRAVSKO-KARVINSKÉ DOLY (SKR.)	HROB (KNIŽ.)	ÚPLNE ZLÁMAL 2. ČASŤ TAJNÍCKY							
ČERVENO-HNEDÉ FARBIVO					ZÁVODNÝ KLUB (SKR.)	INTERNAT. LAW ASSOCIATION LEONARD (DOMÁCKY)				
ŠÍKMO					ZLAVA (ČESKY) MENO ALBERTA					
DEEP VEINUS THROMBOSIS				PLOŠNÁ MIERA BOČNÁ LOŽ ANTICKEJ BAZILIKY					CITOSLOVCE PLAŠENIA	OBCHODNÁ INŠPEKCIA
	RODIČ	MPZ MALAJZIE NIČI V OHNI			MENO ONDREJA POPRAVCOVIA					
OHOROK						ORGÁNY SLUCHU TELECOM REPORTS				
OTEC (ČESKY)					ARMÁDNA TELOVÝCH. JEDNOTA EČV STAREJ LUBOVNE				CITOSLOVCE ODPORU	EVANJELICKÝ (SKR.)
EDUCAUSE LEARNING INITIATIVE				POHÁDŽE DOVEDNA KANCELÁRSKA SKRATKA						
SALI						ÚSTIE	CHRÁNENÉ VTÁČIE ÚZEMIE EGYPTSKY KRÁL			
	OTVOR V STENE	EČV KRUPINY NIÖB (ČESKY)			POPEVOK	OBCHODNÁ AKADEMIA (SKR.) PEVNE CHYŤ			MRAVO-KÁRCA	VYDÁVA ZVERSKÉ ZVUKY
UKAZOVACIE ZÁMENO				SLOVENSKÝ KAMERAMAN (*1942) DCERIN MANŽEL						
EČV KOŠIČ			3. ČASŤ TAJNÍCKY CITOSLOVCE SMIECHU							
ČESKÝ BÁSNIK					OPEN OFFICE (SKR.)			INVENTÁRNE ČÍSLO (SKR.)		
OTLČŤ					OZNAČENIE LIETADIEL BRAZÍLIE			KTORÍ (HOVOR.)		