



Huskurer

Välbeprövade huskurer

Naturliga sätt att öka effekten av din behandling mot halsont

Smärtstillande sugtabletter är inte det enda sättet att behandla den irriterande halssmärtan. Det finns också en mängd olika huskurer. Rekommendationerna varierar (och en del av dem är väldigt tidskrävande) – allt från en simpel kopp te till fotbad med senapspulver. Vi har gjort en lista över beprövade huskurer så att du kan hitta ett alternativ som passar dig

Örter är bra mot halsont

Drick och eller gurgla med kamomill- eller salvia. Ta en rågad tesked salviablåd eller kamomillblommor till en medelstor kopp och håll kokande vatten över dem. Sila genom tesil efter 5 till 10 minuter. För att tillverka gurgelvatten krävs cirka tre gånger så stor mängd av örterna.

Gurgla med saltvatten

Om du är hes och har ont i halsen kan det hjälpa att gurgla med saltvatten. Lös upp en tesked salt i ett glas ljummet vatten och använd som gurgelvatten flera gånger dagligen

Äppelcidervinäger och honung

Ett glas varmvatten, 2 teskedar äppelcidervinäger och en tesked honung blir en välbeprövad mixtur mot irriterande halssmärter. Men honungens välgörande effekter förstörs om den upphettas till mer än 35 grader Celsius, så mixturen ska inte drickas alltför varm.

Kalla och varma omslag

Kalla och varma omslag har i alla tider använts för att behandla sjuka barn. Kalla omslag med färskost lindrar smärta och inflammation. Bred ut 250 gram färskost (rumstempererad) på en tunn duk av linne eller bomull, så att färskosten kan komma i kontakt med halsen. Vik sedan duken så att den ser ut som en halsduk, lägg den runt halsen och fäst med en yllehalsduk. Varma omslag med potatis skyndar på läkningsprocessen när inflammationen har börjat släppa. För att tillverka ett potatisomslag behöver du ett tyg av naturfiber (till exempel en kökshandduk). Lägg 4 till 5 kokade och skalade potatisar bredvid varandra och mosa dem lätt. Gör sedan på samma sätt som med färskostomslaget: vik, lägg runt halsen och fäst med en yllehalsduk. Obs! Potatisar är mycket varmare på insidan än på utsidan, så se upp för brännskador, särskilt vid behandling av barn!

Dessa allmänt vedertagna råd mot förkylning gäller även mot halsont:

- Vila mycket
- Drick mer vätska än du gör normalt.
- Använd luftfuktare, särskilt i sovrummet
- Undvik retande ämnen som cigarettök och liknande
- Kontakta en läkare om halssmärterna varar i mer än 3 dagar.