

Как да си приготвим мехлем за болно гърло вкъщи

Когато имаме проблем с гърлото, първата ни реакция винаги е да се запитаме как да успокоим възпалението вътрешно – какво да изпием, изсмучем или впръскаме?

А какво ще кажете за един **домашен балсам**, който се приготвя за секунди, маже се върху засегнатата зона и действа успокояващо и лекуващо едновременно?

Необходими са ви три неща – кокосово масло, етерично масло от чаено дърво и етерично масло от лавандула.

Защо именно тези три съставки?

Кокосовото масло е известно още от древността с терапевтичните си действия и е силно препоръчвано и използвано от Аюрведа (Индийската медицина). Изключително подходящо е за основа, защото притежава **антиоксидантни, антибактериални, противогъбични** и успокояващи свойства. Това се дължи на наличието на лауринова, капринова и каприлова киселина. Наситените мазнини, на които е така богато, са основна градивна единица за всяка клетка в тялото ни. Подсилвайки обмяната на веществата в организма, то би могло да помогне при борба с възпаление.



Маслото от чаено дърво е силен **антисептик**, притежава редица полезни свойства, повечето от които вече споменахме във връзка с кокосовото масло (противовирусни, противогъбични, имуностимулиращи и т.н.).

Представява активно средство в борбата с **патогенни микроорганизми** като Staphylococcus, Streptococcus, Klebsiella pneumoniae, Candida albicans и др. При клинични проучвания е установено, че чистото масло убива 99.9 % от третираните микроорганизми. Ефективно е и при **простудни заболявания** заради успокоителния и отхрачващ ефект, прочиства дихателните пътища от секрети, прилага се вътрешно и при ларингити и тонзилити.

Лавандуловото масло също е много популярно, не само заради релаксиращите си свойства и приятния си аромат. Препоръчва се при грип и простуда, известно е като антисептик и лек при проблемна кожа. Освен безбройните си приложения в козметиката, лавандулата е отлично **обезболяващо** средство. Може да се използва за масажиране на слепоочията при главоболие (както и да се изпарява в помещението чрез арома лампа), да се капва в ушите при болка (стига да не е налична гнойна инфекция), както и в нашия случай – за нанасяне върху шията и врата при болки в гърлото.



Количества и приложение

Съветвам ви да си намерите **малко стъклено бурканче**, в което да поставите приготвения от вас балсам. Можете, разбира се, да използвате и масово разпространените **пластмасови контейнерчета**, но този вариант не е подходящ за продължително съхранение.

Една супена лъжица се равнява на ок. **20 гр. кокосово масло**. Добавете две капки чаено дърво и две капки лавандулово масло (**съотношението е 1 към 10 части**). Разбъркайте добре и сместа е готова. Хубавото на кокосовото масло е, че консистенцията му лесно се регулира чрез топлина/студ. Повече информация, защо етеричните масла (и други лечебни субстанции) се разтварят в т.нар. базови растителни масла, ще можете скоро да прочетете в друга статия в блога.



При възпалено гърло можете да нанасяте балсамчето **външно върху шията** (на проекционното място на сливиците) няколко пъти дневно. При възпалени и болящи уши може да се нанася **външно върху костта зад ушната мида**. С тази цел бихте могли да го използвате навсякъде по

тялото, където има проблемна зона. Разбира се, приложенията далеч не свършват до тук – трябва да споменем, че това е и прекрасно средство **в борбата с акнето.**

Не забравяйте да търсите винаги **студенопресовани, качествени масла!** Това лесно може да бъде проверено – четете на етикетите дали стават за вътрешна употреба.

Винаги тествайте дали сте алергични към етеричните масла, които използвате!

Ето едно предложение за етерично масло от чаено дърво от нашите партньори – [Боталайф](#).

Други качествени марки етерични масла, с които работим, са тези на Пранаром и Тисеранд.