

## **Pomažu li uistinu đumbir, pileća juha i inhaliranje u liječenju prehlade?**

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 06 Studeni 2023 08:12  
Objavljeno: Ponedjeljak, 06 Studeni 2023 08:12

---

Stigla je jesen i mnogi ljudi ovih dana već pomalo šmrcaju i kišu. Ako 'uhvatite' prehladu ili gripu vjerojatno ćete potražiti odgovarajući lijek.

Agencija dpa pitala je znanstvenike u kojoj su mjeri poznati kućni 'lijekovi' djelotvorni u liječenju prehlade i gripe.

### **Lijek: Ublažavanje upaljenog grla grgljanjem**

#### **Učinkovitost: Djelotvorno**

Grgljanje slane otopine ili biljnih čajeva vlaži sluznicu, ali samo površinski. "Upala dubljeg dijela sluznice grla ostaje netaknuta", tvrdi njemački zdravstveni fond SGesundheitswissen. Nema dovoljno znanstvenih dokaza o tomu da grgljanje pomaže u liječenju upale grla.

No može smanjiti bol. Studije pokazuju da slana otopina u spreju pridonosi poboljšanju bolne virusne upale grla, podaci su njemačkoga državnog Centra za zdravstveno obrazovanje (BZgA).

### **Lijek: Inhaliranje vodene pare za pročišćenje sinusa**

#### **Učinkovitost: Nejasna**

Kad su prehladeni mnogi ljudi nagnu glavu nad posudom s vrelom vodom, što je često djelotvorno. Udisanje pare pomaže prirodnom čišćenju sluznice, a topla je para vlaži, objašnjava njemačka zdravstvena zaklada.

Studije pokazuju da, iako se simptomi znatno ne poboljšavaju, udisanje vruće pare bez sumnje ne pogoršava prehladu, tvrdi centar za istraživanje Cochrane.

Kanite li isprobati ovakvu vrstu kućnog liječenja, udišite paru na otprilike 38 do 42 stupnjeva Celzijevih, savjetuje BZgA.

### **Lijek: Vruća limunada za liječenje prehlade**

#### **Učinkovitost: U određenim slučajevima**

Svjež limun sadrži vitamin C, koji je potreban vašem imunom sustavu, tvrdi BZga. No savjetuje se da se sok limuna samo pomiješa s malo toplijom vodom jer će se u protivnom uništiti vitamin, prilično osjetljiv na vruću vodu.

"Učinkovitost ovoga kućnog lijeka za prehladu još nije potvrđena", tvrdi njemački BZgA.

### **Lijek: Pileća juha**

#### **Učinkovitost: Djeluje**

Kad su bolesni mnogi ljudi konzumiraju pileću juhu, što dokazano djeluje. Konzumiranje tople ili vruće pileće juhe proširuje krvne žile i poboljšava protok krvi prema tkivu, pojasnili su iz

## Pomažu li uistinu đumbir, pileća juha i inhaliranje u liječenju prehlade?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 06 Studeni 2023 08:12

Objavljeno: Ponedjeljak, 06 Studeni 2023 08:12

---

njemačke zdravstvene zaklade.

"Općenito, tople tekućine oslobađaju sekret i pomažu mu da se bolje drenira". Usto, prema istraživanju Sveučilišta u Nebraski, pileća juha organizmu pruža ključne nutrijente i ima protuupalan učinak.

### Lijek: Poticanje rada imunskog sustava đumbirom

#### Učinak: Djeluje

Đumbir potiče rad imunskog sustava jer već manje količine potiču bijele krvne stanice na stanje pripravnosti, pokazala je studija Sveučilišta u Leibnizu.

Đumbir sadrži mnoge medicinski učinkovite sastojke, tvrdi Roman Huber, ravnatelj Sveučilišnog centra za naturopatiju u Freiburgu. Prema BZgA, sadrži supstance koje imaju protuupalni učinak i štite tjelesne stanice. (Hina)

