

Što uzrokuje kašalj i kako ga spriječiti?

Generalno gledajući, kašalj je sasvim normalna pojava koja može pomoći tijelu da se riješi sluzi i drugih iritansa. Međutim, ako vodite borbu s kašljem već duži vremenski period to može značiti da je riječ o prehladi, alergiji ili pak sinusnoj infekciji.

Uzroci kašlja

Kašalj može biti uzrokovan infekcijama dišnog sustava, a kada je riječ o prehladi, najčešće se pojavljuje i simptom nosne kongestije (curenje nosa).

Ako je uzrokovan alergijom, vjerojatno će se pojaviti u određenom okruženju ili određenom dijelu sezone. Alergijski kašalj ima slične simptome kao onaj u prehlade.

» Pročitajte više: [Suhi kašalj - uzroci i prirodni lijekovi](#)

Simptomi kašlja

Simptomi infekcije dišnog sustava uključuju tjelesne bolove i groznicu. Trebali biste posjetiti liječnika ako razvijete povišenu tjelesnu temperaturu ili simptome groznice jer oni mogu biti znak ozbiljne infekcije pluća poput bronhitisa. Također, trebali biste kontaktirati liječnika ako iskusite kronično iskašljavanje guste sluzi neugodnog mirisa.

Kašalj uzrokovan prehladom, alergijom i sinusnom infekcijom može se liječiti brojnim lijekovima, no ako ste više zainteresirani za alternativno liječenje prirodnim sastojcima, u nastavku su neki od njih koji bi vam mogli pomoći.

Med

Med je tradicionalan i jedan od najučinkovitijih lijekova za upalu grla. Prema istraživanjima 2007. godine, on može biti učinkovitiji od nekih medicinskih lijekova i u potpunosti suzbija kašalj.

Probiotici

Probiotici su mikroorganizmi koji mogu pružiti niz zdravstvenih prednosti. Oni vas neće izravno osloboditi kašlja no pomoći će uravnotežiti gastrointestinalnu floru (bakterije koje žive u crijevima). Oni također mogu podržati funkciju imunološkog sustava u cijelom tijelu.

Vjeruje se kako *Lactobacillus*, bakterija u mliječnim proizvodima, može preventirati kod prehlade i gripe, a smanjiti osjetljivost na određene alergene kod alergija, kao što je

pelud.

Bromelain

Prema istraživanjima o lijekovitim vrijednostima ananasa, postoje dokazi da bromelain (enzim u tropskom voću) može pomoći u suzbijanju kašlja, kao i u popuštanju sluzi u grlu.

Ananas se također ponekad koristi za liječenje upala i oteklina, no budite oprezni i savjetujte se sa svojim liječnikom prije uzimanja novih ili nepoznatih dodataka prehrani jer ananas u kombinaciji sa amoxicilinom može povećati apsorpciju antibiotika.

Bromelain također nebi trebala uzimati djeca ili odrasle osobe koje imaju problem sa zgrušavanjem krvi.

Pepermint i eukaliptus

Listovi peperminta i ulje eukaliptusa dobro su poznati po svojim lijekovitim svojstvima. Okus mentola u paprene metvice smiruje grlo i pomaže u rješavanju iskašljavanja sluzi. Može se konzumirati kao čaj, ali i udisanjem pepermint pare iz parne kupelji.

Od eukaliptusa možete sami napraviti svoju mast, miješanjem eukaliptusa sa kokosovim uljem i pčelinjim voskom.

Bijeli sljez



Listovi i korijenje bijelog sljeza korišteni su već od davnina u liječenju upale grla i kašlja. Nema mnogo istraživanja koje će potvrditi ovu tvrdnju, no biljka se smatra sigurnom za korištenje.

Bijeli sljez sadrži sluz koja smiruje iritacije, a danas korijen sljeza možete dobiti u obliku

čaja ili kapsule, iako se kapsule ne preporučuju djeci.

Timijan

Timijan se najčešće koristi kod respiratornih bolesti. Lišće sadrži spojeve flavonoida koji će opustiti vratne mišiće, olakšati kašalj i smanjiti upalu. Timijan je najbolje uzeti u obliku čaja.

Kako spriječiti kašalj?

Kako biste spriječili kašalj pobrinite se da unosite neke od prethodno navedenih namirnica, održavajte čistoću ruku i brinite se za svoje zdravlje. Kod alergija izbjegavajte izloženost onome na što ste alergični, a prije svega savjetujte se sa svojim liječnikom oko onoga što vas muči.