Çӳлти сывлав çулĕсем шыççан пăспа сывлани /ингаляци/ уйрăмах витĕмлĕ пулăшать.

Сиплев йĕрки

Хуппипех ярса пĕçернĕ вĕрекен çĕр улми шывне 1-ер апат кашăкĕ эмел курăкĕн /ромашка/ чечекне, сар çип ути курăкне /зверобой/, чапăр курăкне /чабрец/ ярса 2-3 минут вĕретмелле те çулăм çинчен илмелле.

Кастрюль умне меллĕ вырнаçса лармалла, ун çинелле ӳпĕнмелле, пуç урлă ал шăллипе витĕнмелле, куçа хупмалла. Пăсĕпе сунас чухне - сăмсапа, пыр ыратсан, ӳсĕрттерсен çăварпа сывламалла. Хушăран сывлама çăмăлрах пултăр тесе ал шăллине кăштах çĕклесе илме юрать.

Ингаляци хыççăн, пăс сивĕнсен, вăтамран 10-15 минутран, пите сивĕрех шывпа чӳхемелле, шăлса типĕтмелле те нӳретекен крем сĕрмелле. Кунне 2-3 процедура ирттерсен чире хăвăрт çĕнтерме пулать. Ингаляци хыççăн сахалран та çур сехет урама тухмалла мар.

Ангина

Пыра çĕр улми пăсĕпе кăна та, эмел курăкĕн чечекĕ, пĕтнĕк, хаяр ути /шалфей/ янă шывпа та сиплеме пулать. Çĕр улми пĕçернĕ чухне курăксен пуххине хушса е ăна вĕрекен ахаль шыва ярса пăсне 10-15 минут çăварпа сывламалла.

Грипп

- Тин вĕренĕ 1 стакан шыва 1 чей кашăкĕ сода ярса пăсланма пăрахичченех сывламалла.

- Суханпа ыхрана вĕтетмелле, стакана е тарăн чашăка хумалла, çăвар патне тытса шăршипе 1-2 минут сывламалла. Тепĕр процедура валли çĕнĕрен вакланă суханпа ыхра кирлĕ.
- Шурă чăрăш /пихта/ çăвĕпе ингаляци туни витĕмлĕ. Эмальленĕ кастрюльти вĕри шыва ăна 3-4 тумлам ямалла. Пăсĕпе 10-15 минут сывламалла. Ингаляци хыççăн шурă чăрăш çăвĕпе кăкăра сăтăрмалла та ăшă витĕнсе выртмалла.
- Сунас аптратсан вĕри шывлă кастрюле чĕрĕк стакан пан улми уксусĕ ярса пăсĕпе сывламалла.

Гайморит

Тин вĕренĕ шыва типĕ ментол ярса ирĕлтермелле. Пуç урлă ал шăллипе витĕнсе сăмсапа пăсланма пăрахичченех сывламалла.

Бронхит

60 грамм прополиспа 40 грамм пыл карасне пĕчĕк кастрюле хумалла, ăна вĕрекен шывлă пысăкрах кастрюле лартмалла. Прополиспа карас ирĕлнĕ май сиплĕ пăс тухать. Унпа ирхине тата каçхине 15-шер минут сывламалла.

Алина Лукиянова. Газета «Сывлăх». 2013. 31 января.