

## MORSKA VODA PRI TEŽAVAH S SUHIM NOSOM

Izsušena nosna sluznica, nastanek krast in občutek zamašenosti, pogosto pa tudi krvavitve iz nosu so tegobe, ki pogosto spremljajo prihajajoči letni čas, ko začnemo ogrevati naša stanovanja.

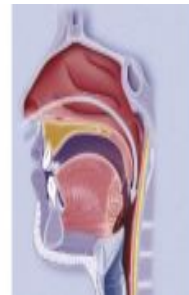


### Prenizka zračna vlaga

Omenjene težave pogosto povzročata preveč suh zrak v naših stanovanjih, stanje pa še dodatno poslabšata prah in dim. Relativna zračna vlaga v bivalnem in delovnem okolju bi morala biti 50 – 60%, centralno ogrevanje, pa tudi klimatske naprave pa to vrednost znižajo na 40 – 45%. Še ekstremnejši pogoji vladajo v letalih, kjer zaradi nižjega zračnega tlaka in zelo nizkih zunanjih temperatur pade vlaga v letalu tudi do 10%. Na take pogoje pa se organizem odzove z izsušitvijo kože in sluznic

### Zakaj je bolje dihati skozi nos?

Dihanje skozi nos je mnogo boljše kot skozi usta, saj se med drugim vdihani zrak pri tem ogreje na pravo telesno temperaturo. Žlezne celice v sluznici proizvajajo sluzasto snov, ki vdihani zrak ovlaži in hkrati prepreči vstop prašnim delcem ter bolezenskim klicam. Posebne resice v sluznici kot tekoči trak te delce vseskozi izločajo iz dihalnih poti, vendar pri izsušeni sluznici ne morejo več učinkovito opravljati svoje naloge. S tem se verjetnost obolenja poveča, spremeni pa se lahko tudi zaznavanje okusa in vonja.



### Da bomo lahko dihali skozi nos

Zmanjšana vlaga v zraku, prisotnost onesnaženih delcev pa poleg izsuševanja sluznic nosa, ust in grla povzročijo tudi nalaganje nečistoč v nosu, ta je zamašen in dihanje skozi njega oteženo.

Na zmečkanje že prisotnih nečistoč in njihovo lažjo odstranitev zelo ugodno deluje raztopina morske soli. Le-ta pa ima zaradi vsebnosti mineralnih soli in velikega števila oligoelementov zdravilen učinek na sluznico dihalnih poti.

Delovanje morske vode v obliki pršila za nos temelji na intenzivnem izpiranju in vlaženju nosnih votlin, kar omogoča boljšo aktivnost cilij nosne sluznice. Sluz, ki lahko vsebuje tudi škodljive snovi in prašne delce tako hitreje odteče, s tem se nosna sluznica hitreje čisti in vlaži. Raztopina morske vode v obliki pršila (kupite jo lahko v lekarni) je sterilizirana in prilagojena naravnim pogojem človekove sluznice.

### Kdaj naj torej uporabljamo morsko vodo v pršilu?

Vsi, ki imajo omenjene težave zaradi bivanja v centralno ogrevanih in klimatiziranih prostorih, pri dolgih letih z letalom in pri hitrih spremembah temperature in kakovosti zraka. Priporočljiva je tudi uporaba pri osebah, ki so prekomerno izpostavljene izsuševanju sluznice dihalnih poti (pevci, govorniki, kadilci), pogosto pa je tudi nepogrešljiva za vzdrževanje nosne

higiene dojenčkov in malih otrok (tudi kapljice fiziološke raztopine).



Pripravila: Marjana Semlič Penič, mag. farm.