



STAROČESKÉ OKÉNKO 06. 04. 2021

Ztráta hlasu a její řešení pomocí pěti babských rad aneb jak na nemocné hlasivky přírodní cestou

Ztráta hlasu je pro člověka značně limitující zejména v případě, kdy se mluvením profesně živí. Nejčastěji tento zdravotní problém tedy pociťují moderátoři, zpěváci nebo třeba pedagogičtí pracovníci. Avšak potkat může náhlá nemluvnost v důsledku zdravotní indispozice kohokoliv bez ohledu na povolání. Může za to totiž v mnoha případech zánětlivý proces v hrdle.

Již avizovaná **ztráta hlasu** však může vzniknout i **v důsledku jiných faktorů**, jako je například značné **kouření cigaret** nebo **nadýchání velmi studeného vzduchu**. Jaké **metody lidového léčitelství** tedy na tuto nepříjemnou indispozici pomohou? Inspirujte se pěti radami babiček.

Ztráta hlasu podrobně a z lékařského hlediska

Samotná **ztráta hlasu** nenastává hned z čista jasna. Zpravidla jí předchází jakýsi **chrapot**. Jeho příčina může být různá. Buď se jedná o následek **zvýšeného namáhání hlasivek** (dlouhé mluvení, křik apod.), **vystavení nepříznivým vlivům** (chemikálie, kouř) nebo to může být **signál nemoci dýchacích cest** (např. zánět hrtanu). Hlasivky jsou pak dle odborníků ohrožené nejvíce **v zimních měsících**, kdy je vhodné o ně adekvátně pečovat, tzn. neměli bychom dýchat studený vzduch ústy, nýbrž raději nosem. Vhodné je též nosit přes ústa šálu. Nepřítelem je kromě jiného i **suchý vzduch v interiérech**, který je dobré zvlhčovat pomocí difuzérů. Pakliže se obtíže spojené s chrapotem táhnou u dospělého **déle jak tři týdny**, je doporučováno navštívit lékaře. U dětí pak nečekejte tak dlouho a při neustávání problémů **zamiřte za pediatrem už po sedmi dnech**.

Ztráta hlasu může značit i vážnější obtíže

Pokud vás postihla ztráta hlasu, nemusíte hned panikařit, avšak **déletrvající potíže je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem**, jak již bylo uvedeno výše. Ten by vás měl poslat na **ORL vyšetření**, díky kterému se **vyloučí celá řada onemocnění** vážnějšího charakteru, jako například rakovina hrtanu. K té se pak přidružuje i **obtížné a bolestivé polykání** při konzumaci jídla a pití. **Nepodceňujte tedy projevy, které neustupují a spíše se stupňují.**



Ztráta hlasu a babské rady, které mohou pomoci

Nyní si řekněme, jakými metodami **lidového léčitelství** se dá ztráta hlasu léčit. Vždy však myslete na to, že se jedná pouze o **přírodní a alternativní prostředky**, které nemohou plně nahradit moderní léčiva.

- **Když vás zasáhne ztráta hlasu, povolejte na pomoc podběl.** A to ideálně v sušené podobě. Použijte čaj, který připravíte z jedné lžičky sušené byliny a z cca 200 ml převařené vody. Nápoj osladte dle libosti přírodním medem a pijte alespoň jednou až dvakrát denně.
- **Z bylinek a rostlinek také pomůže jitrocel kopinatý, který si nasušte a poté jej použijte v množství jedné lžičky na přípravu čaje (asi 200 ml).** Ten popíjejte ideálně třikrát za den.
- **Trápí vás ztráta hlasu již několikátý den? Pak zkuste pojídat až 3x denně jednu lžičku čerstvého jemně strouhaného křenu smíchaného s medem** (potřebujete cca 4 lžíce křenu a 2 lžíce přírodního medu). Dětem se doporučuje dávku směsi snížit na max. 1 lžičku denně.
- **Dle babiček mohou pomoci na ztrátu hlasu i zábaly krku s teplými a mačkanými vařenými bramborami.** Ty byste měli nechat působit do té doby, než zcela zchladnou. Jednoduše je zabalte do bavlněné látky a přiložte k hrdlu pomocí šály či šátku.
- **Ztráta hlasu dokáže znepříjemnit žití, proto lze použít k jejímu řešení i kloktadlo z mléka a minerální vody zvané Vincentka.** Obojí by mělo být teplé a smíchané v poměru jedna ku jedné.

Ztráta hlasu a pomocníci z lékárny

Zkusili jste všechny možné alternativní metody a ztráta hlasu nepovoluje? Potom nastupují na scénu **speciální léčivé přípravky z lékáren**. Vsadit lze dle lékárníků třeba na léky, které **pomáhají k vykašlávání**, jako je Bromhexin nebo Ambroxol. Vhodná jsou ovšem i léčiva **ve formě pastilek** jako třeba Mucodual, Vincentka pastilky, Müllerovy pastilky či Panthenol.

Ztráta hlasu a preventivní opatření

V případě, že jste začali **chraptit** a nechcete, aby vás postihla **úplná ztráta hlasu**, měli byste dle odborníků **pít dostatek tekutin, zvlhčovat vzduch v místnostech bytu a konzumovat dostatek ovoce a zeleniny** pro doplnění potřebných **vitaminů**. Vhodný je kromě jiného i **hlasový klid**, což znamená, že byste neměli ani šeptat. **Kuřáci** by rovněž měli omezit během rekonvalescence cigarety a **nedoporučuje se též popíjet alkoholické nápoje**, které spíš podpoří nechtěné vysušení hrdla.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)