

Jaki kaszel, jakie zioła

Ściąga na łódówkę: zioła na kaszel suchy i mokry

Suchy kaszel osłaniaasz.
Mokry kaszel odkrztuszasz.
Dziewanna pasuje do obu.



Suchy

drapie w gardle, nie nie odkrztuszasz

ZIOŁA OSŁANIAJĄCE, ZE ŚLUZEM

-  **ZIOŁA** prawoślaz, porost, babka lancetowata, lipa, miodunka
-  **JAK** małe tyki, często
-  **KIEDY** cały dzień, także wieczorem

1. Kilka tyków co godzinę.
2. Prawoślaz moczysz na zimno 30 min.
3. Pastylkę ssij powoli.

Jak działa: śluz roślinny ostania podrażnione gardło.



Mokry

coś załęga, po kaszlu ulga

ZIOŁA WYKRZTUŚNE

-  **ZIOŁA** tymianek, anyż, koper, pierwiosnek, lukrecja, bluszcz
-  **JAK** kubek 2 do 3 razy dziennie
-  **KIEDY** w dzień, ostatni 3 do 4 h przed snem

1. Parz pod przykryciem.
2. Pierwszy kubek zaraz po wstaniu.
3. Na noc zioła osłaniające.

Jak działa: saponiny i olejki pomagają odkrztusić wydzielinę.



Pomiędzy

kaszel zmienia się z dnia na dzień

DZIEWANNA I MIESZANKI

-  **ZIOŁA** dziewanna, mieszanki obu grup
-  **JAK** mieszanka 2 do 3 razy dziennie
-  **KIEDY** gdy suchy staje się mokry

1. W dzień mieszanka z tymiankiem.
2. Wieczorem syrop z porostem.
3. Na koniec znów zioła osłaniające.

Dziewanna ma 2 do 3 % śluzów i saponiny, czyli obie grupy w jednym kwiecie.

Nasze produkty: porcja z etykiety

zawsze najpierw opakowanie

Produkt	Kaszel	Porcja i sposób użycia według producenta
Babka lancetowata (Herbex)	SUCHY	1 torebka na 0,5 l wrzątku, 10 min; najwyżej 2 dziennie; od 3 lat
Miodunka płamista (Astron)	SUCHY	1 tyżeczka na szklankę wrzątku, 10 do 15 min; 1 do 2 razy dziennie
Miodunka w kroplach (Plon Pharm)	SUCHY	5 naciśnięć pompki (2 ml) dziennie, do ust, wody lub herbaty
Balsam Jerozolimski na gardło	SUCHY	3 pastylki dziennie; dzieci od 6 do 12 lat 2 pastylki
Stilaxx syrop	SUCHY	10 ml do 4 razy dziennie, 30 s w ustach; są też pastylki
Balsam Jerozolimski FORTE	OBA	3 razy dziennie po 10 ml; dzieci od 12 lat 3 razy po 5 ml
Herbatka ODDECHOWA	OBA	2 do 3 saszetek, 10 min w gorącej, nie wrzącej wodzie
Herbatka BRONCHIALO	MOKRY	2 saszetki, 10 min w gorącej, nie wrzącej wodzie
Herbata na oskrzela (Herbex)	MOKRY	1 torebka na 0,5 l wrzącej wody, zaparzać 10 min
Kýchalko dla dzieci (Herbex)	DZIECKO	od 12. miesiąca: 1 torebka na 0,25 l, 5 do 10 min, 2 do 3 razy

7 zasad, które nic nie kosztują

1. **Mało i często:** śluz działa, gdy jest na gardle.
2. **Ciepłe, nie gorące** napary łatwiej pić powoli.
3. **Przykrywaj kubek** spodkiem przy parzeniu.
4. **Prawoślaz i siemię** moczysz na zimno.
5. **Wykrztuśne w dzień**, osłaniające na noc.
6. **Przy mokrym kaszlu** dużo pij.
7. **Nawilż sypialnię** i wietrz ją przed snem.

Mój kaszel

zaznacz i wpisz, co pijesz

DZIEŃ	KASZEL	CO PIJĘ I ILE
1	☐ suchy ☐ mokry	
2	☐ suchy ☐ mokry	
3	☐ suchy ☐ mokry	
4	☐ suchy ☐ mokry	
5	☐ suchy ☐ mokry	
6	☐ suchy ☐ mokry	
7	☐ suchy ☐ mokry	

Wskazania i porcje ziół: monografie EMA/HMPC (prawoślaz, porost islandzki, babka lancetowata, lipa, dziewanna, tymianek, pierwiosnek, bluszcz, lukrecja). Porcje produktów: etykiety producentów, październik 2026; gdy etykieta podaje inaczej, wybierz etykiety. Pełny poradnik z kosztem jednego dnia: [uzdrowiskowespa.pl/blog/wpis „Kaszel suchy czy mokry”](http://uzdrowiskowespa.pl/blog/wpis_Kaszel_suchy_czy_mokry). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.