



Voda koja je ostala u uhu zapravo se nalazi s vanjske strane bubenjića - pomiješala se s ušnim voskom i ostala iza njega, ostavljajući vas s osjećajem da je uho skroz začepljeno. Ako se tamo zadrži predugo, može izazvati više od same neugodnosti. Nakon nekog vremena će uzrokovati bol, ali i infekciju ušnog kanala ili tzv. plivačko uho, zbog razvoja različitih vrsta bakterija ili gljivica. Srećom, vode se možete riješiti u nekoliko jednostavnih koraka.

## **Ništa ne stavljajte u uho**

Osim kapi za uši, prsti ili štapići nikako neće pomoći da je izbacite iz svojih ušiju. Uho se prirodno ljušti pa čime god ga pokušavate očistiti, radite protiv prirodnog tijeka.

## Mičite ušnu resicu

Stručnjaci preporučuju da nagnete glavu na jednu stranu i prstima povlačite ušnu resicu naprijed i prema gore. Mičući je na taj način, manipulirate ušnim kanalom i to pomaže da voda sama izade.

## **Metoda vakuumma**

Možete upotrijebiti i svoju ruku kako biste stvorili lagani vakuum koji će pomoći da voda iscuri van. Nagnite glavu na stranu i pokrijte dlanom uho. Pritisnite dlan o uho pa ga malo otpustite, a zatim ponovno pritisnite, kako biste "usisali" vodu i pomogli joj da izade.

### **Topli oblog**

Toplina iz obloga pomoći će da se rastopi dio voska koji blokira vodu. Vosak će se otopiti i iscuriti iz uha, oslobađajući vodu koja se zaglavila iza njega. Za to vam može poslužiti ručnik ili gaza, koji ćete namočiti topлом, ali ne prevrućom vodom. Držite na uhu 10 minuta.

### **Fen za kosu**

Fen za kosu, koji držite usmjeren na uho, postavite na najmanju brzinu (topli zrak). Glavu mičite naprijed-nazad kako bi voda lakše našla put. Domaći recept s octom i alkoholom Ako osjećate da vam je uho prepuno vode, niste sigurni da je baš najčistija (recimo voda iz bazena), pomiješajte bijeli ocet i alkohol. Nanesite tri do pet kapi u uho.

### **Posjetite doktora**

U većini slučajeva voda će sama izaći iz uha, tvrde liječnici. Ali, ako ona u uhu stoji duže od 24 sata, dobro je posjetiti liječnika koji će vam isprati uši medicinskom metodom - špricom i mlakom vodom.