**Czas na komary**

 Lato jest porą roku, która kojarzy się nam z wysoką temperaturą i wilgotnością. Skojarzenie z latem wiąże się też z komarami. Komary przyciąga nasza temperatura ciała, dwutlenek węgla wydychany przez człowieka, zapach skóry oraz grupa krwi 0. Gryzą nas tylko komarzyce chociaż mówimy , że gryzą komary, a ugryzienie tak małych owadów może spowodować dużo problemów.

Ugryzienie komara swędzi ponieważ samica, wkuwając się w ludzką skórę i pobierając krew, wstrzykuje liczne białka do naszego organizmu. W wyniku ukłucia z tkanek ludzkich uwalnia się [histamina](https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci%2Chistamina--alter-ego-alergii%2Cartykul%2C1719292.html), która jest odpowiedzialna za pojawienie się reakcji alergicznej. Jej objawy mogą być różne w zależności od organizmu. Można wówczas stosować różne leki dostępne w aptece ale jest dużo naturalnych substancji pomocnych przy inwazji komarów.

Ważne jest też to, że ukąszenia komarów nie powoduje groźnych chorób dla nas w strefie klimatycznej Polski. W Polsce występuje gatunek komara (łac. Culex pipiens), który nie przenosi zakaźnych patogenów.

 Ugryzieniom komarów mogą towarzyszyć nieprzyjemne dolegliwości ponieważ tworzy się łagodny proces zapalny, trwający od kilku godzin do kilku dni. Równie ważna jest profilaktyka naszych zachowań jako środek ochronny przed komarami:

- unikamy noszenia kolorowych ubrań w miejscach gdzie występują komary,

- stosujemy „słabsze” perfumy, dezodoranty,

-stosujemy świece zapachowe np. goździkowe, miętowe, cytrynowe, waniliowe,

- sadzimy roślin, których nie lubią komary : lawendę , heliotrop, miętę pieprzową, Plektrantus koleusowaty (komarzycę).

 Z **domowych sposobów na ugryzienia komarów** znajdują zastosowanie:

**-** [**czosnek**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cczosnek---wartosci-odzywcze--wlasciwosci-zdrowotne--zastosowanie%2Cartykul%2C1729445.html)**, cebula-** wystarczy przyłożyć plaster na obolałe miejsce. Jeżeli potrzymamy zbyt długo plastry, to pojawi się pieczenie i podrażnienie,

**- owsianka**- wystarczy połączyć owsiankę w równej proporcji z wodą i pastą nacierać podrażnione miejsca,

**- bazylia** - rozetrzeć kilka listków bazylii w dłoniach i nałożyć na bolące miejsce.

- **ocet** rozrobiony z wodą łagodzi skutki pogryzienia,

- **kruszony lód** – znieczuli bolące miejsce,

- **miód** do smarowania na bolące miejsca,

- **proszek do pieczenia** - łyżeczka proszku wymieszana z małą ilością wody utworzy pastę do posmarowania swędzącego miejsca,

- **aloes**  przyniesie ulgę na ugryzienia , kiedy rozetniemy część liścia na pół i posmarujemy podrażnienia ,

**-** [**tymianek**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Ctymianek---wlasciwosci--wartosci-odzywcze--zastosowanie%2Cartykul%2C1729185.html)na ugryzienia komarów wykorzystujemy świeży lub suszony pocierając miejsca pogryzienia,

- [**melisa**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cmelisa-lekarska---wlasciwosci-lecznicze--przeciwwskazania-do-stosowania--opinie%2Cartykul%2C1726754.html)– napar z tego zioła złagodzi skutki pogryzienia,

- **cytryna** - sok z cytryny działa łagodząco na dolegliwości związane z ukąszeniami insektów, wystarczy pokroić cytrynę na plasterki, które przykłada się kilkakrotnie na zmienioną powierzchnię skóry,

- **natka pietruszki** służy do pocierania bolące miejsca,

**- ziemniak** – przyłożony plaster surowego ziemniaka ukoi ból,

Komary pojawiają się wszędzie, są na wsi, w mieście, a nawet dostają się do pomieszczeń. Ważna jest więc podstawowa wiedza o komarach i o profilaktyce ochronnej szczególnie tej ekologicznej.

 Joanna Przeworska-Erazmus