

27 Νοεμβρίου 2014

# Βουλωμένη μύτη; Τις που θα σας ανακουφίσουν άμεσα

/ [Γενικά](#)

Image not found or type unknown



Όλοι κάποια στιγμή έχουν έρθει αντιμέτωποι με το άκρως ενοχλητικό μπούκωμα της μύτης και το συνάχι, τα οποία μπορεί μεν να μην είναι επικίνδυνα για την υγεία, ωστόσο μας εμποδίζουν στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ειδικά στον ύπνο, η κατάσταση επιδεινώνεται λόγω της δυσκολίας στην αναπνοή.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να ανακουφιστείτε από το μπούκωμα και το συνάχι:

#### Εισπνοές με σκόρδο

Αν η λοίμωξη δεν έχει εκδηλωθεί πλήρως ακόμα, οι εισπνοές πρέπει να είναι η πρώτη σας πορεία δράσης για να ανακουφιστείτε από την ταλαιπωρία.

Βράστε νερό σε μια κατσαρόλα και στη συνέχεια προσθέστε φρέσκο ψιλοκομμένο σκόρδο σε αυτό (3 έως 4 σκελίδες αρκούν). Σταθείτε πάνω από την κατσαρόλα που βγάζει ατμούς, καλύψτε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και αρχίσετε να παίρνετε βαθιές εισπνοές. Στην αρχή ίσως νιώσετε λίγο δυσάρεστα/άβολα, αλλά θα σας βοηθήσει.

Ο ατμός από μόνος του είναι ένα καταπληκτικό αποσυμφορητικό και βοηθά να καθαρίσει τις αναπνευστικές οδούς. Το σκόρδο είναι ένα εξαιρετικά ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό και έχει αντιικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

#### Εισπνοές με μηλόξυδο

Αντί για φρέσκο σκόρδο, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μηλόξυδο. Μια αναλογία 1:1 με το βρασμένο νερό θα δημιουργήσει ένα ισχυρό διάλυμα.

Το μηλόξυδο αραιώνει την συσσωρευμένη βλέννα και βοηθάει στην αποσυμφόρηση της βουλωμένης μύτης.

#### Εισπνοές με αιθέρια έλαια

Προσθέστε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου από τειόδεντρο, το οποίο είναι ένα άλλο ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό και αντιμυκητιακό. Με την εισπνοή, θα μεταφέρετε το αντιβιοτικό άμεσα στις ρινικές σας μεμβράνες.

Επίσης, το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου βοηθά στη ρινική συμφόρηση που προκαλείται από κρυολογήματα και λοιμώξεις. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αντί για το αιθέριο έλαιο τειόδεντρου.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr) , [ikypros.com](http://ikypros.com)

