10 Ιανουαρίου 2016

Βουλωμένη μύτη: Μην αφήνετε το πρόβλημα να σας ταλαιπωρεί τις γιορτές – Τι να κάνετε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Περιμένατε πώς και πώς να έρθουν τα Χριστούγεννα, αλλά οι διακοπές σάς βρήκαν με κρύωμα και βουλωμένη μύτη…

Εκτός από το προφανές, δηλαδή υπομονή, σας δίνουμε 4 συμβουλές για να ανακουφιστείτε από το μπούκωμα και το συνάχι και να μπορείτε να συμμετέχετε σε όλες τις δραστηριότητες των ημερών!

Αναλυτικά:

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.

Woman is touching her nose and temporal region woman is sick or tired pain area of red color

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 τεϊόδεντρο, 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 τεϊόδεντρου.

Δείτε τώρα στο σύντομο βίντεο που ακολουθεί, πώς μπορείτε να αποσυμφορήσετε τη μύτη σας σε δύο κινήσεις…

Πηγή: onmed.gr