

## Έχεις μπουκωμένη μύτη; Το κόλπο για να την



Η εποχή

των ιώσεων είναι εδώ, δεν είναι δύσκολο να βρείτε κάποιον που δεν αισθάνεται και τόσο καλά γύρω σας. Κάθε χρόνο, εκτιμάται ότι 5-20% του πληθυσμού των ΗΠΑ κολλάει την ίωση από τον ιό της γρίπης. Η ίωση συνήθως περνάει μετά από μια βδομάδα, αλλά τα συμπτώματα μπορεί μερικές φορές να μείνουν για λίγο περισσότερο. Αν κάποιος αρχίσει να αισθάνεται ότι τα έχει, η πιο αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα είναι η σωστή εξέταση.

Αν αντιμετωπίζετε ρινική συμφόρηση, αυτό το πρακτικό κόλπο θα σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε γρήγορα. Αυτή η γυναίκα, σε λιγότερο από δύο λεπτά, δείχνει μια έξυπνη τεχνική για να καθαρίσετε τη μπουκωμένη μύτη

Πηγή: [madata.gr](http://madata.gr)