



### چند تکنیک ساده برای رفع گرفتگی بینی

سلامت نیوز : گرفتگی بینی یکی از معمول‌ترین پیامدهای فصل سرد زمستان است و اکثر مردم در این فصل از سال از کیپ شدن مجاری بینی بر اثر ویروس‌هایی که ظاهراً در هوا پخش هستند، رنج می‌برند.

سلامت نیوز : گرفتگی بینی یکی از معمول‌ترین پیامدهای فصل سرد زمستان است و اکثر مردم در این فصل از سال از کیپ شدن مجاری بینی بر اثر ویروس‌هایی که ظاهراً در هوا پخش هستند، رنج می‌برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، یکی از اشتباهاتی که مردم اغلب در این مواقع انجام می‌دهند، دائماً فین کردن یا بالا کشیدن مخاط بینی است این کار مشکل گرفتگی بینی را تشدید می‌کند چون مخاطی که از این طریق به بینی می‌رود می‌تواند موجب بروز عفونت شود در عوض می‌توانید با انجام چند تکنیک ساده گرفتگی بینی را کاهش دهید یا حتی از بروز آن به طور کامل جلوگیری کنید.

سایت اینترنتی ارگانیک در گزارش جدیدی این چند تکنیک ساده را ارائه کرده که عبارتند از:

- وقتی در رختخواب قرار می‌گیرید همیشه سر خود را در وضعیت بالاتری از بدن قرار دهید. این وضعیت میزان تشکیل مخاط بینی را کاهش می‌دهد. در واقع هر وضعیتی که روی سینوس‌ها فشار وارد کند موجب شکل‌گیری مخاط بینی می‌شود. بهترین شکل خوابیدن این است که صورت شما به سمت سقف اتاق باشد.

- پیاز برای از بین بردن احتقان بینی بسیار مفید است. برای این کار کافی است یک قاچ پیاز را بریده و آن را بو بکشید. پیاز مثل یک کاتالیزور برای پاکسازی بینی عمل می‌کند. کافی است یک تکه پیاز بریده شده را پنج دقیقه بو بکشید و تا بینی شما تمیز شود.

- غذاهای ادویه دار بخورید. خوردن غذاهای تند و ادویه دار مثل غذاهای فلفلی مجاری بینی را پاک می‌کند. برخی ادویه‌ها مثل فلفل حاوی ترکیب شیمیایی موسوم به کاسپایسین هستند که برای برطرف کردن گرفتگی مجاری بینی بسیار موثر است.

- مایعات گرم زیاد بنوشید. چای یا قهوه در این مورد کارایی خوبی دارند. هم چنین بخار حاصل از این نوشیدنی‌های داغ به کاهش مخاط بینی کمک می‌کند.

- بخور دادن نیز در این مورد تاثیر شگفت‌انگیز دارد. کافی است چند قطره عصاره نعناع را داخل آب داغ بریزید. سپس سر خود را با یک حوله بپوشانید و بخار این معجون را عمیقاً نفس بکشید. بستن سر با حوله باعث می‌شود بخار نعناع هدر نرود و بتوانید تمام آن را استنشاق کنید.

این تکنیک‌های ساده هم از گرفتگی بینی پیشگیری می‌کنند و هم تحریک‌پذیری مخاط بینی را در برابر ویروس‌ها کاهش می‌دهند.