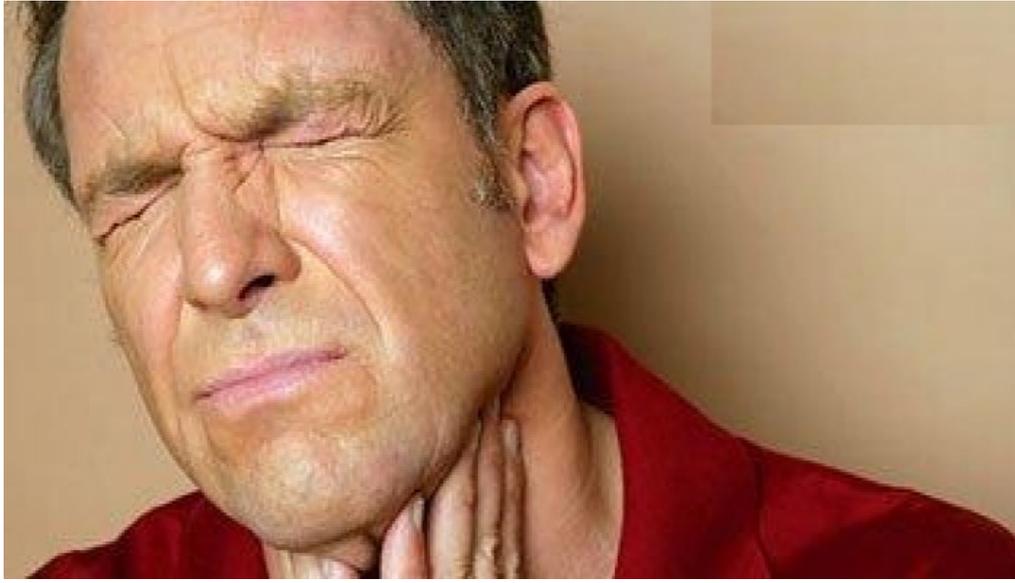


## 4 علاجات منزلية لعلاج احتقان الزور تعرف عليها



الخميس 21 يوليو 2016 09:07 م

كشف موقع "بولد سكاى" الهندى، اليوم الأربعاء، 4 علاجات فى متناول اليد، يمكن استخدامها مباشرة بالمنزل لمكافحة "احتقان الزور" الذى يعرف بكونه واحدا من الأعراض التى تتبع أمراضا مثل البرد، وفى مقدمة هذه العلاجات، جاء الماء بالملح كغرغرة للفم وفى هذا السياق نورد أهم العلاجات المنزلية لاحتقان الزور بالتفصيل:

- 1- مضمضة الماء بالملح: تعد مضمضة الماء بالملح من الاختراعات البشرية فى هذا السياق، لكن مثل هذه الاختراعات ينساها الناس بمرور الوقت، لكنها تظل فى النهاية الأكثر فعالية، الملح يمتاز بخاصية مكافحة البكتريا ولن يتطلب الأمر أكثر من ربع ملعقة ملح على كوب من الماء
- 2- استنشاق بخار الماء: يمكن التجربة باستخدام مقدار من الماء الذى يتبخر، وبعد خمس أو عشر دقائق تتحسن الأمور، فلدَى دخول البخار فى المجرى الأنفى، فإنه يقلل من احتقان الأغشية مما ينعكس على احتقان الزور
- 3- خليط العسل والليمون: يمكن لهذا الخليط من العسل والليمون أن يؤدى دورا ممتازا فى الشفاء من احتقان الزور ، وما يحتاجه الأمر ليس أكثر من ملعقة عسل تضاف إلى مقدار من عصير الليمون
- 4- شرب الماء والسوائل: لا يبدو أن شرب الماء والسوائل يمكن أن يكون علاجاً، لكنه فى حقيقة الأمر أكبر علاج إذ أن سريان الماء والسوائل يرطب الزور