

الزكام المزعج ☐ علاجات منزلية سريعة وفعالة



الخميس 5 يناير 2023 06:19 م

الزكام من أسوأ ما يمكن أن يتعرض له الإنسان في فصل الشتاء، وهو من الأعراض الشائعة لنزلات البرد والإنفلونزا التي تصيب الكثيرين في هذا الوقت من السنة ☐ وتوجد العديد من العلاجات المنزلية الفعّالة لعلاج الزكام بشكل سريع وبسيط، والتخلص من سيلان الأنف وصعوبة التنفس المستمرة، إليكم أفضلها لتتمكنوا من تنفس أسهل ونوم أهدأ ☐ شرب السوائل الدافئة

شرب السوائل خصوصاً الدافئة منها يضمن تخفيف المخاط في الأنف حتى يمكن طرده بسهولة، وهذا ضروري، وإلا فقد يصبح المخاط أكثر سماكة، ما قد يؤدي إلى احتقان الأنف أكثر ☐ وتساعد المشروبات الدافئة مثل الماء الدافئ والشاي وحساء الدجاج في الحفاظ على رطوبة الحلق، كما تساعد في التخلص من الاحتقان ☐ ويمكنك تناول شاي الأعشاب الساخن مع بعض الأعشاب المضادة للالتهابات، مثل: الزنجبيل، أو البابونج، أو النعناع ☐ غسل الأنف بمحلول الماء والملح

بعدُ غسل الأنف بالماء والملح من أفضل العلاجات الفورية للزكام؛ حيث يزيل المخاط من الأنف والجيوب الأنفية، حتى تمكّن المريض من التنفس بشكل صحيح، كما يعمل على تنظيف مجرى الأنف بشكل كامل ☐

استنشاق البخار

الأشخاص الذين يعانون من سيلان الأنف أيضاً يشكون من ثقل حول العينين وصداع وصعوبة بالغة في التنفس، ويحدث ذلك؛ لأنّ الجفاف يجعل المخاط سميكاً، ويمكن أن يسدّ الجيوب الأنفية والمسالك الهوائية الأنفية ☐ تناول الأطعمة الحارّة

يمكن للأطعمة الحارّة المصنوعة من مكونات، مثل: الثوم، والكرم، والفلفل الحار، والزنجبيل أن تجعل أنفك يسيل، ومع ذلك فهي محقّلة بخصائص مضادة للالتهابات؛ إذ يحتوي الفلفل الحار على مركّبات مثل الكابسيسين التي يمكن أن يعالج الالتهابات في الجسم ☐ الكمادات الدافئة

يمكن أن يكون للحرارة الناتجة عن الضغط الدافئ تأثير مهدئ لتخفيف ضغط الجيوب الأنفية واحتقانها، فعلى غرار أخذ البخار، يخفف الضغط الدافئ المخاط ويزيل الاحتقان ☐

ويمكنك عمل ضمادة عن طريق غمس قطعة قماش أو منشفة في ماء دافئ والضغط عليها، ثم وضعها على الوجه عدة مرات في اليوم لعلاج الزكام سريعاً ☐