

## الزيت المغلي والشاي بالليمون..أخطاء شائعة في علاج نزلات البرد!



نمر الآن في موسم البرد ، و بالطبع المتضرر الرئيسي من البرد هي الاعضاء الثلاثة المرتبطة فيما بينها وهي الأذن والأنف والحنجرة، لذلك أي خطأ في علاج أحدها سوف يلحق الضرر بالعضو الآخر.

فما هي الاجراءات التي يجب تجنبها في حالات نزلات البرد.

الأنف- استخدام قطرات غير مناسبة. أو استخدامها المتكرر. وفقا للخبراء من الأفضل تجنبها. لأننا نعتاد عليها سريعا. وعند استخدامها المتكرر تلحق الضرر بالقلب.

كذلك يجب تنظيف فتحتي الأنف بالتناوب وليس معا كما يفعل الكثيرون. كما يجب تجنب استخدام البصل والثوم (البعض يقطر عصير الثوم أو البصل في الأنف أو يضع قطع منها في فتحات الأنف) لن يؤدي هذا نتائج إيجابية، بل يؤدي فقط إلى حرق الغشاء المخاطي.

الحنجرة- استنشاق البخار، لن يساعد. وشرب الشاي الساخن بالليمون لذيذ، ولكن لا فائدة منه أيضا.

الغرغرة مفيدة ولكن المهم هنا تكرارها وليس مكونات المحلول المستخدم.

الأذن- من الخطأ التقطير في الأذن- تقطير زيت نباتي في الأذن، استخدام كمادات ساخنة خلال فترة طويلة.  
عدم علاج الزكام المرافق.

عموما اتبعوا هذه القواعد البسيطة وتمتعوا بالصحة.