

Συνάχι και ιγμορίτιδα: 10 φυσικά γιατρικά αποτρέπουν τα αντιβιοτικά



Το **συνάχι** και γενικώς η

ρινική συμφόρηση και η ιγμορίτιδα δεν συνδέονται μόνο με τη γρίπη του χειμώνα, αλλά ακόμα με αλλεργίες και καλοκαιρινά κρυολογήματα.

Στην καλύτερη περίπτωση, το συνάχι είναι μια πρόσκαιρη ενόχληση. Στη χειρότερη, μπορεί να προκαλέσουν οιδήματα σε όλο το σύστημα που συνδέει τα αφτιά με τον φάρυγγα.

Οι γιατροί συνήθως συστήνουν **αντιβιοτικά** για την καταπολέμηση των βακτηρίων, αλλά καλό είναι να αποφεύγουμε την ανεξέλεγκτη χρήση τους.

Μια μελέτη της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας του 2012 που εξέτασε την επίδραση των αντιβιοτικών σε ασθενείς με ρινίτιδα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα φάρμακα είχαν το ίδιο αποτέλεσμα με **ψευδοφάρμακα**.

Αντί λοιπόν να προσφύγουμε στη συνήθη λύση των αντιβιοτικών μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω φυσικές λύσεις.

1. Πλύσεις στη μύτη

Οι ρινικές πλύσεις (πχ με φυσικό ορό ή αλατόνερο) απομακρύνουν τη βρωμιά, τη σκόνη, τη γύρη και άλλα υπολείμματα, ενώ διαλύουν και τη βλέννα (σσ. κοινώς τις μύξες). Επίσης, καταπραΰνουν τα συμπτώματα αλλεργιών, κρυολογημάτων και γρίπης.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να γείρουμε το κεφάλι διαδοχικά προς τα δεξιά και τα αριστερά, να αναπνεύσουμε από το στόμα και να ψεκάσουμε με το διάλυμα το άνω ρουθούνι, ώστε το υγρό να στραγγίξει στο κάτω ρουθούνι. Κενώνουμε τα ρουθούνια και επαναλαμβάνουμε.

Εάν φτιάξουμε το δικό μας διάλυμα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε διυλισμένο, αποστειρωμένο νερό ή νερό από φίλτρο.

2. Ατμοθεραπεία

Ο ατμός ενυδατώνει τα ιγμόρεια και χαλαρώνει τις μύξες. Μπορούμε να ρίξουμε λίγες σταγόνες εκχυλίσματος ευκάλυπτου στη μπανιέρα ή να γεμίσουμε ένα δοχείο με βραστό νερό, να ρίξουμε μια πετσέτα πάνω από το κεφάλι και να εισπνεύσουμε τους υδρατμούς. Κάθε φορά εισπνέουμε υδρατμούς για δέκα λεπτά, δύο με τέσσερις φορές την ημέρα.

3. Υγραντήρας

Εάν η εσωτερική ατμόσφαιρα στο χώρο σας είναι ξηρή αυτό που χρειάζεστε για να καταπολεμήσετε το συνάχι είναι να προσθέσετε υγρασία, άρα ένας υγραντήρας. Δεν είναι απαραίτητο να θολώσουν τα τζάμια για να αποσυμφορήσετε το ιγμόρειο.

4. Βρομελίνη

Η βρομελίνη καθιερώθηκε ως θεραπευτικό συστατικό το 1957, όταν ο Χάινικε ανακάλυψε υψηλές συγκεντρώσεις βρομελίνης στον **ανανά**. Η βρομελίνη αποτελεί ένα από μια ομάδα θειούχων πρωτεολυτικών ενζύμων (ένζυμα που διασπούν την πρωτεΐνη). Είναι επίσης γνωστή για την αντιφλεγμονώδη δράση της και την ιδιότητά της να καταπολεμά και να ανακουφίζει τις μολύνσεις του άνω αναπνευστικού.

Επί αιώνες χρησιμοποιείται στη Λατινική Αμερική κατά της δυσπεψίας και την αντιφλεγμονώδη δράση της.

Η βρομελίνη μειώνει το βήχα και τη ρινική συμφόρηση που προκαλεί ιγμορίτιδα, λοιμώξεις της αναπνευστικής οδού και πυρετούς.

5. Δοκιμάστε τα βότανα

Η Αμερικανική Εταιρεία Ωτολαρυγγολογίας τονίζει ότι οι κινέζοι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν το άνθος της μανόλιας ως φάρμακο εναντίον της ρινικής συμφόρησης. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα όπως η αγγελική, η μέντα και το χρυσάνθεμο συμβάλλει στην καταπολέμηση λοιμώξεων του άνω αναπνευστικού και των πονοκεφάλων που προκαλούν.

6. Ενυδατωθείτε

Ο υπ' αριθμόν ένα κανόνας όταν είμαστε άρρωστοι είναι να πίνουμε πολλά υγρά. Το ίδιο ισχύει και με το συνάχι. Η περίφημη Κλινική Μάγιο συνιστά να πίνουμε πολύ νερό διότι “διαλύει τις συγκεντρώσεις βλέννας και βοηθά τη στράγγιση του συστήματος”, αλλά προειδοποιεί για τις αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης ποτών που περιέχουν καφεΐνη ή αλκοόλ διότι προκαλούν αφυδάτωση”.

7. Σούπες

Ειδικά η κοτόσουπα είναι θαυματουργή σε αυτές τις περιπτώσεις. Η κοτόσουπα περιέχει κυστεΐνες, η οποία αραιώνουν τη βλέννα. Πασπαλίστε με σκόρδο (για να σκοτώσετε τα μικρόβια) και καυτό κόκκινο πιπέρι (για πλήρη αποσυμφόρηση). Εναλλακτικά μπορείτε να πιείτε ζεστά αφεψήματα όπως τσάι τζίντζερ, τσάι γλυκόριζας ή μαύρο τσάι με μέλι και λεμόνι.

8. Πικάντικα

Τα φαγητά που περιέχουν πιπέρι, χρένο, καυτερή μουστάρδα, κάρρυ ή γουαζάμπι καθαρίζουν το ιγμόριο.

9. Κομπρέσες

Μια ζεστή κομπρέσα στην περιοχή της μύτης καταπραΰνει τον πόνο. Η Αμερικανική Εταιρεία Ωτολαρυγγολογίας συνιστά την εναλλαγή μιας καυτής κομπρέσας για τρία λεπτά με μια ψυχρή κομπρέσα για τριάντα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τρεις φορές τη διαδικασία και κάντε το δύο με έξι φορές την ημέρα.

10. Μαντζούνια

Τα κρυολογήματα και τα συνάχια καταπολεμούν ακόμα το λάδι της ρίγανης (3-4 σταγόνες κάτω από τη γλώσσα), η εχινάκια (ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα) και το ακατέργαστο μέλι ακατέργαστο μέλι (έχει αντιμικροβιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες).

Σε κάθε περίπτωση εάν νοιώθετε έντονο πόνο, πρήξιμο γύρω από τα μάτια, ισχυρό πονοκέφαλο, δυσκαμψία στον αυχένα, δύσπνοια, σύγχυση και προβλήματα όρασης καλέστε άμεσα το γιατρό σας.

Πηγή: [econews](#)