

LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN ĐỐI PHÓ VIÊM XOANG

Xông các xoang, chườm ấm, đun sôi lá chanh để súc miệng... là những biện pháp tốt cho bệnh nhân viêm xoang.

Viêm xoang là bệnh khá phổ biến, do vi khuẩn hoặc virus gây nên. Một số triệu chứng thường gặp của bệnh là nghẹt mũi, nhức đầu dữ dội, đau mặt, chảy nước mũi... Bệnh gây ra nhiều phiền toái rất lớn vì thường kéo dài, phải điều trị phức tạp. Theo *Medic Magic*, bạn có thể thử một vài biện pháp điều trị bệnh tự nhiên, đơn giản, dễ dàng mà không có tác dụng phụ như dưới đây.

Xông xoang bằng tinh dầu bạch đàn

Nhỏ một vài giọt tinh dầu bạch đàn trong một bát nước nóng. Trùm một chiếc khăn phủ đầu bạn và cái bát, sau đó hít hơi nước bằng mũi. Điều này giúp bạn làm sạch chất nhầy và cảm thấy dễ chịu ngay lập tức.

Nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc

Biện pháp khắc phục đơn giản nhất của bệnh viêm xoang là nghỉ ngơi. Ngủ nhiều như bạn có thể. Điều này giúp cơ thể chống lại các viêm nhiễm và phục hồi nhanh chóng.

Uống nhiều nước

Uống nhiều nước như nước ép trái cây và nước. Nước là biện pháp khắc phục tốt nhất để rửa sạch các chất nhầy. Chính những chất nhầy này khiến ta khó thở, khó chịu. Tuy nhiên, bạn cần tránh uống rượu, nếu không bệnh của bạn sẽ trầm trọng hơn.

Chườm ấm

Đắp khăn ướt ấm xung quanh mũi, đầu, mặt và mắt để giảm đau, giúp chất nhầy dễ thoát hơn.

Dầu dưỡng lá chanh

Bạn có thể đun sôi lá chanh khô khoảng 10 phút. Sau đó lọc hỗn hợp và sử dụng dung dịch này để súc miệng. Nó là sự cứu trợ tuyệt vời với những ai bị viêm xoang.

Ngoài các biện pháp nói trên, bạn cũng cần thực hiện chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng sức đề kháng.