**توصیه های طب سنتی در پیشگیری از کرونا ( فصل اول)**

**استنشاق و غرغره**

بینی و گلو، گذرگاه و محلّ تجمّع اوّلیه ویروس کرونا هستند لذا تمیز و مرطوب بودن آنها کمک بسیار

زیادی به پیشگیری از ابتلا به این بیماری می کند. در زمان ابتلا هم اگر کاری کنید که بینی شما مرطوب و

دارای ترشّحات مناسب باشد

استنشاق )تمیز کردن بینی و سینوس ها( و غرغره )تمیز کردن گلو و حلق( را بهتر است حدّاقل حین ورود به

منزل و نیز شبها قبل از خواب انجام دهید.

یک پنجم قاشق چای خوری نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از ولرم شدن از هر دو سوراخ

بینی استنشاق کنید. استفاده از سرم های شستشو نیز مناسب است.

برای غرغره باید یک قاشق چای خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش )یا 9 گرم در یک لیتر

آب( ریخته غرغره کنید. . درپیشگیری یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کارها را تکرار کنید.

**روغن مالی بینی**

برای پیشگیری، روزی دو سه بار فضای داخل بینی را با روغن سیاهدانه یا بنفشه چرب کنید یا آنها را در

بینی خود بچکانید.اگر با مصرف روغن سیاهدانه دچار سوزش زیاد می شوید از روغن بنفشه استفاده کنید.

استفاده از اسپری بینی رساسینکس یا اسپری نوزولیوا هم مناسب است. دو پاف صبح و دو پاف شب، داخل

هر طرف بینی. می توان قطره سیناماز شرکت سنابل دارو را هر 12 ساعت 1 قطره در بینی چکاند. قطره

نازیل موجود در بسیاری از عطاری ها هم قابل استفاده است

- **بخور**

بخور دادن، مجاری بینی و سینوس ها را باز می کند در سرماخوردگی یا آنفولانزا، از مهمترین اصول درمانی است. بنابراین در هر سرماخوردگی یا آنفولانزایی، اگر حتّی هیچ دارویی در دسترس شما نبود؛ حتّی با آب خالی بخور دهید.

**اسانس )عصاره، افشره( نعناع**

اسانس نعناع با بوی نافذ و تند خود قدرت فوق العاده ای در باز کردن بینی دارد و درعین حال یک ضدعفونی کننده قوی است استشمام آن چند بار در روز یا مالیدن آن به زیر بینی، برای پاکسازی بینی و سینوس ها و پیشگیری از ابتلا توصیه می شود

این مطلب ادامه دارد