

۱۶ راه طبیعی برای مقابله با سینوزیت؛

عفونت سینوسی را چگونه در خانه تسکین دهیم؟

آیا مدام احساس گرفتگی در بینی دارید و فین هم می‌کنید؛ اما فرقی نمی‌کنند؟ آیا در گونه‌ها، اطراف چشم‌ها یا پیشانی احساس فشار و درد هم دارید؟ آیا حس چشایی و بویایی‌تان ضعیف شده؟ اگر پاسخ‌تان به این سؤال‌ها مثبت است پس احتمالاً دچار یک عفونت سینوسی هستید.

برومولین می‌تواند التهاب سینوس‌ها را تسکین بدهد. می‌توانید آناناس بخورید یا آب آناناس خالص بنوشید. همچنین می‌توانید از مکمل برومولین استفاده کنید. اما باید بدانید که این آنزیم ممکن است با یک سری از داروها تداخل داشته باشد؛ بنابراین بهتر است با پزشک مشورت کنید.

از دستگاه رطوبت‌ساز استفاده کنید

دستگاه رطوبت‌ساز می‌تواند در کاهش فشار و درد و گرفتگی بینی ناشی از سینوزیت مؤثر باشد. دستگاه رطوبت‌ساز، رطوبت هوای محیط را بالاتر می‌برد و تنفس را راحت‌تر می‌کند؛ چون به شل و رقیق کردن موکوس جمع شده در سینوس‌ها کمک کرده و اجازه می‌دهد تخلیه شده و راه بینی‌تان باز شود. توصیه می‌شود از بخور گرم استفاده کنید؛ اما حواستان به میزان رطوبت اتاق باشد. اگر بخار روی شیشه پنجره بنشیند پس یعنی رطوبت را خیلی زیاد کرده‌اید. ضمناً یادتان باشد که بعد از هر استفاده، دستگاه بخور را تمیز کنید؛ چون زمینه مساعدی برای رشد قارچ است.

چای زردچوبه بنوشید

زردچوبه این ادویه طلایی و خوش‌عطر و بودور طب سنتی کاربرد فراوانی دارد. کورکومین عامل مهم زردچوبه خاصیت ضدالتهابی قوی دارد و می‌تواند التهاب مربوط به عفونت سینوس‌ها را تسکین دهد. کورکومین آنتی‌اکسیدان هم هست. وقتی زردچوبه را زنجبیل ترکیب می‌شود و از آن چای تهیه می‌کنید به‌خوبی می‌تواند فشار سینوس‌ها را کاهش دهد و موکوس را رقیق کرده و راه بینی‌تان را باز کند.

سیر هم مؤثر است

سیر علاوه بر مصرف خوراکی کاربرد درمانی نیز دارد و حتماً این را می‌دانید. سیر دارای آلپسین است که یک آنتی‌بیوتیک طبیعی و ضدویروس و ضدقارچ است. ضمناً سیر خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند التهاب سینوس‌ها را کاهش دهد. به غذاهایتان سیر اضافه کنید.

آلرژن‌ها را از خود دور کنید

درست است که آلرژن‌ها باعث عفونت نمی‌شوند اما می‌توانند علائم آن را تشدید کنند. اگر عفونتی در سینوس‌هایتان دارید، قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها می‌تواند التهابی که در حال حاضر در سینوس‌هایتان وجود دارد را بدتر کند. در نتیجه موکوس جمع شده در سینوس‌ها سخت‌تر تخلیه خواهند شد. گردوغبار را از خانه دور کنید، فیلتر تصفیه هوا را تعویض کنید و دستگاه رطوبت‌ساز را به طور مرتب تمیز کنید.

در رژیم غذایی‌تان تغییراتی ایجاد کنید

شاید چیزهایی می‌خورید که تشدیدکننده عفونت سینوس‌هایتان هستند یا باعث گرفتگی و ناراحتی‌های مربوط به سینوزیت می‌شوند. اگر آلرژی غذایی دارید، چیزهایی مانند لبنیات، گلوتن و قند می‌توانند عفونت را تشدید کنند. سعی کنید این غذاها را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید تا ببینید بهتر می‌شوید یا نه. احتمال اینکه حساسیت غذایی داشته باشید زیاد است.

ویتامین D بیشتر دریافت کنید

تحقیقات نشان داده ویتامین D حامی عملکرد سیستم ایمنی بدن است. اگر به‌اندازه کافی ویتامین D دریافت نکنید بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌ها از جمله عفونت سینوس‌ها خواهید بود یا اگر بیمار شوید به‌سختی می‌توانید از پس آن بر بیایید. طی روز بیشتر زیر آفتاب باشید، غذاهای ویتامین D دار بیشتر بخورید (مثلاً قارچ و ماهی و تخم‌مرغ) یا مکمل ویتامین D مصرف کنید.

از عصاره اکالیپتوس استفاده کنید

اوکالیپتوس یکی از مؤثرترین گیاهان برای درمان عفونت سینوس است. این باور وجود دارد که عصاره اکالیپتوس عملکردی مشابه منتول دارد و روی گیرنده‌های غشای مخاطی در بینی اثر می‌گذارد و این می‌تواند در کاهش گرفتگی بینی مؤثر باشد و ضمناً سردرد و التهاب و دیگر علائم سینوزیت را کمتر کند. روغن اکالیپتوس را با یک روغن حامل دیگر مخلوط کرده و در دستگاه بخور بریزید و استنشاق کنید.

از طب فشاری کمک بگیرید

طب فشاری نوعی درمان دستی است که شامل فشار وارد کردن به نقاط خاصی از بدن می‌شود. اگر سینوزیت دارید، طب فشاری می‌تواند به کاهش فشار در سرتان کمک کند و گرفتگی را تا حدی برطرف نماید. بعضی از افراد ادعا می‌کنند با کمک طب فشاری در عرض چند دقیقه حالشان بهتر می‌شود. شما می‌توانید خودتان به نواحی که احساس درد دارید با انگشتانتان فشار وارد کنید.

روغن پونه کوهی را امتحان کنید

این روغن به‌خاطر خواص ضدقارچ و ضد میکروبی که دارد معروف است و به همین دلیل می‌تواند درمان مؤثری برای سینوزیت هم باشد. چند قطره روغن پونه کوهی را در آب در حال جوش بریزید و بخارش را تنفس کنید. روی سرتان حوله‌ای ببندازید تا از بخش بیشتری از بخار استفاده کنید.



عفونت سینوسی که اصطلاحاً به آن سینوزیت می‌گویند عارضه‌ای است که باعث می‌شود بافت‌های مخاط سینوس‌ها، ملتهب و متورم شوند. سینوس‌ها حفره‌هایی هستند که روی جمجمه قرار دارند. دیواره این حفره‌ها با بافتی نرم و صورتی پوشیده شده است. وقتی سینوس‌ها سالم‌اند خالی‌اند اما اگر با مایعات مسدود شوند، به میکروب‌ها اجازه رشد داده و عفونت ایجاد می‌شود.

عوارضی وجود دارند که می‌توانند باعث عفونت سینوسی شوند، مانند سرماخوردگی، انحراف تیغه بینی و رینیت آلرژیک. فرقی نمی‌کند علت عفونت سینوسی چیست؛ یک چیز قطعی است: سینوزیت ازآزدهنده است. علائم سینوزیت طیف گسترده‌ای دارند؛ از گرفتگی یا آبریزش بینی گرفته تا گلودرد و سردرد. سردرد ناشی از سینوزیت می‌تواند تا حدی شدید شود که با میگرن اشتباه گرفته شود.

اگر دچار سینوزیت باشید بدون تردید می‌خواهید هر چه زودتر خوب شوید. داروهای تجویزی می‌توانند کمک‌تان کنند؛ اما اگر ترجیح می‌دهید سراغ درمان‌های طبیعی بروید، پیشنهادهایی برایتان داریم که مؤثرند.

بخور دهید

یکی از آزاردهنده‌ترین مشکلات مربوط به سینوزیت، گرفتگی بینی است. بخار می‌تواند یک راه بسیار مؤثر برای باز کردن گرفتگی بینی باشد و ضمناً راحت است. فقط کافی است آب را در ظرفی به جوش بیاورید، ظرف را از روی حرارت بردارید و روی سطح صاف و ایمنی بگذارید. صورتتان را روی بخار ظرف بگیرید و حوله‌ای روی سرتان بیندازید. نفس‌های عمیق با بینی بکشید و بخار را استنشاق کنید. گرمای بخار می‌تواند موکوس را نرم کرده و انسداد سینوس‌ها را باز کند و ضمناً باکتری‌های عامل عفونت را بکشد.

زیاد آب بنوشید

سیراب نگه‌داشتن بدن همیشه مهم است؛ اما وقتی عفونتی دارید مهم‌تر هم می‌شود. نوشیدن آب و مایعات به سیستم ایمنی کمک می‌کند کارش را بهتر انجام بدهد و عفونت را از بین ببرد. ضمناً آب می‌تواند موکوس جمع شده در حفره‌های سینوس را رقیق و شل کرده و انسداد را کاهش دهد.

از کمپرس گرم استفاده کنید

کمپرس گرم می‌تواند درد و فشار سینوس را تسکین دهد و به شل شدن موکوس و رفع انسداد بینی کمک کند. کافی است حوله مرطوبی را یک دقیقه در مایکروویو گرم کنید، صبر کنید تا کمی خنک شود؛ اما همچنان گرم باشد، حوله را روی چشم‌ها و بینی و پیشانی‌تان بیندازید و تا وقتی سرد نشده نگهش دارید. هر چند بار که فکر می‌کنید لازم است این کار را تکرار کنید.

از سرکه سیب استفاده کنید

سرکه سیب یک درمان خانگی معروف برای خیلی از عوارض است و دلیل خوبی هم دارد: سرکه سیب دارای ترکیبات قدرتمندی است که عفونت‌ها را درمان می‌کنند. می‌توانید از سرکه سیب به‌دوروش برای درمان سینوزیت استفاده کنید. یکی اینکه یک قاشق مرباخوری سرکه سیب خالص را با آب سرد ترکیب کرده و بنوشید. دیگر اینکه چند قطره سرکه سیب را با آب جوشیده ولرم مخلوط کرده و با آن سینوس‌ها را شستشو بدهید. می‌توانید از سینوس‌واش استفاده کنید یا اینکه فقط محلول را با بینی‌تان بالا بکشید. فقط حتماً از سرکه سیب خالص و آب جوشیده ولرم شده استفاده کنید.

سینوس‌ها را بشویید

شستن سینوس‌ها با محلول آب‌نمک می‌تواند درمان بسیار مؤثری برای سینوزیت باشد. این شیوه نشتنها درد عفونت را تسکین می‌دهد بلکه می‌تواند آن را مداوا کند. محلول آب‌نمک، موکوس سینوس‌ها را ضد عفونی می‌کند. ضمناً رطوبت سینوس‌ها حفظ شده و باز هم تسکین‌دهنده است. مطالعات زیادی در مورد مؤثر بودن شستن سینوس‌ها با محلول آب‌نمک انجام شده و این یک روش ثابت شده است. سینوس‌واش را با محلول آب‌نمک پُر کنید، سرتان را به یک سمت خم کنید و محلول را در سوراخ بینی که بالا قرار گرفته بریزید و اجازه دهید این محلول از سوراخ دیگر بینی‌تان خارج شود.

غذاهای تند بخورید

غذاهای تند می‌توانند عفونت سینوس را کاهش دهند. غذاهایی مانند سوپ تند و فلفلی می‌توانند راه‌های هوایی بینی را باز کنند. وقتی این راه‌ها باز شوند، موکوس اضافی که انسداد ایجاد کرده تخلیه خواهد شد. وقتی ببینید این شیوه چقدر مؤثر است تعجب خواهید کرد.

برومولین را امتحان کنید

برومولین یک آنزیم طبیعی است که در آناناس وجود دارد. ثابت شده که برومولین در کاهش تورم و التهاب مؤثر است. اگر دچار سینوزیت هستید،

خبر

کرمان، مهمترین مقصد گاسترونومی



غذا، عصاره فرهنگ یک منطقه است و یکی از روش‌های جلوگیری از فراموش نشدن فرهنگ نیاکان و تاریخ است.

همه مناطق جغرافیایی را با فرهنگ خوراک و غذای می‌توان به گردشگر معرفی کرد و گاهی گردشگری خوراک می‌تواند برخی از مکان‌های تاریخی و خوراک‌های سنتی و قدیمی را با هم مرتبط کند.

به گزارش ایسنا، همچنین شاید در نگاه نخست، گردشگری خوراک تنها بتواند بر روی جسم انسان تأثیرات مثبت داشته باشد اما این مبحث از گردشگری نیز می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان انسان‌های مختلف داشته باشد و گفته می‌شود که آشنایی با غذای جدید می‌تواند در افراد مختلف هیجان مثبت ایجاد کند.

با توجه به تنوع اقلیم و اقوام استان کرمان، این خطه می‌تواند یکی از مقاصد گردشگری گاسترونومی (علم و فرهنگ تهیه، تولید و مصرف غذا) باشد زیرا گاسترونومی می‌تواند بخش مهمی از جذابیت یک فرهنگ برای تمامی توریست‌ها باشد ضمن آنکه گاسترونومی را می‌توان ارتباط‌دهنده صنعت و غذا دانست.

فاطمه رضایور مسئول مردم شناسی و ثبت ناملموس استان کرمان درباره تنوع غذایی استان کرمان به ایسنا گفت: هر چه تنوع اقلیم مختلف باشد، تنوع غذایی در آن منطقه بیشتر است و با توجه به اینکه کرمان چهار فصل است، بنابراین تنوع غذاهای گیاهی این خطه زیاد است.

«در استان کرمان اقوام مختلف مانند بلوچ، فارس، اقلیت زرتشت و ... زندگی می‌کنند که با یکدیگر تعامل فرهنگی دارند. بنابراین تنوع غذایی کرمان زیاد است و پتانسیل توسعه گردشگری خوراک را دارد باید مدنظر داشت که توسعه گردشگری غذا باعث رونق سایر بخش‌های گردشگری می‌شود.» این مطلب بخشی از سخنان وی بود.

مسئول مردم‌شناسی استان با بیان اینکه حدود ۳۰ خوراک کرمان ثبت ملی شده، اظهار کرد: نان‌های لغتون، روغن جوشی، تیری، چرب شیرین و کرنو از جمله نان‌های ثبت ملی شده کرمان هستند.

به گفته وی، کشک مغز پسته، فسجنان مغز پسته، قاقق بنه(بنه یک نوع پسته وحشی است)، اوماچوار(گیاهان بسیار مختلفی پخته می‌شود)، فن تهیه بلغور شیر، آئین عاشوری از جمله غذاهای ثبت شده استان کرمان هستند.

مسئول ثبت ناملموس استان با اشاره به وجود تخلصان‌های خرما و غذاهایی که کرمانی‌ها از خرما درست می‌کنند، گفت: کمپه، کماج سهن، چنگمال، خاخور خرما از جمله خوراکی‌های ثبت شده این منطقه هستند.

به گفته وی، کرمان از لحاظ گیاهان دارویی غنی است و قوتوی کرمان(از گیاهان دارویی درست می‌شود)، آب روغن(کاجی) و همچنین قاقده، اسپار، سوهان، روغن جوشی، آبگوشت‌امام حسینی، آش حسین، کماج یا کیوخرمای، فن تهیه قرمه، نان چرب شیرین، بزقرمه و گردو پیاز از دیگر خوراکی‌های ثبت ملی شده استان کرمان هستند «شیرینی مستوک و پختنواگل‌های گیاه هریشو در فصل بهار پخته و در طول سال از آن غذا درست می‌کنند) غذاهای ثبت شده استان کرمان هستند.» این مطلب بخش دیگری از سخنان رضایور در این گفت‌وگو بود.

وی در پایان گفت: در فرهنگ ایران مصرف میوه‌ها و غلات، سبزیجات، گیاهان روغنی و ... حائز اهمیت بوده است.

مدیر مبارزه با آفات عمومی و همگانی حفظ نباتات:

امسال ملخ‌های صحرایی به ایران نمی‌آیند

مدیر مبارزه با آفات عمومی و همگانی حفظ نباتات گفت: «براساس آخرین اخبار و اطلاعات طبق وضعیت آب و هوایی اخیر و اتمام بارندگی‌ها در شبه‌جزیره عربستان و شرق آفریقا، احتمال هجوم ملخ صحرایی در زمستان وجود ندارد.»

سعید امین افزود: «در سه ماهه تابستان بارندگی‌های زیادی در شبه‌جزیره عربستان و شرق آفریقا به وقوع پیوست، اما اکنون پیش‌بینی بارندگی برای کشورهای مذکور در حد زیر نرمال خواهد بود؛ بنابراین احتمال هجوم ملخ صحرایی را نخواهیم داشت.»

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وی در توضیح بیشتر با بیان اینکه حمله ملخ صحرایی منتفی است، یادآور شد: «در تابستان و اوایل پاییز تنها یک سیکلون ضعیف رخ داد، از این رو پیش‌بینی سازمان هواشناسی جهانی و فائو در ادامه فعالیت بارش‌ها در زمستان زیر نرمال است؛ بنابراین پوشش سبز در بیابان‌های شرق آفریقا و عربستان کم می‌شود که براین اساس جمعیت ملخ حالت مهاجم پیدا نمی‌کند.»

معین ادامه داد: «این در حالی است که طی ماه‌های اخیر به دلیل بروز طوفان‌های چرخنده در شبه‌جزیره عربستان، احتمال هجوم ملخ صحرایی به ایران در زمستان به ۸۰ درصد رسیده بود.»

وی خاطرنشان کرد: «با توجه به احتمال بارش‌های زیر نرمال تا پایان سال احتمال حمله ملخ صحرایی به کشور منتفی است و باید دید وضعیت در سال آینده چگونه است.»

مدیر مبارزه با آفات عمومی و همگانی حفظ نباتات با بیان اینکه مبارزه علیه ملخ‌های بومی در شهریورماه به اتمام رسید، گفت: «بنابر آمار در سطح ۱۱۸ هزارهکتار در ۲۰ استان کشور مبارزه علیه ملخ‌های بومی در کشور صورت گرفت.»