Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

```
В холодное время года оно необходимо не только вам самой, но и вашему организ
                                                                            . Шап
му
ка
особенно
меховая
сейчас
еще
не
ПО
сезону
Но
И
ходить
непокрытой
головой
уже
опасно
можно
заработать
воспаление
придаточных
пазух
носа
синусов
. Это
обычное
дело
в это
время
года
Спасут
ОТ
синусита
капюшон
трикотажная
шапочка
полоска
```

не

обожгитесь

```
Автор: http://www.superstyle.ru/
08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29
прикрывающая
лоб, или
шарф
который
легко
превращается
дизайнерскую
конструкцию
на
голове
Носите
ИΧ
С
собой
чтобы
встретить
непогоду
во
всеоружии
!
 Ну, а если пазухи все-таки воспалились, снять распирающую боль в них опять-таки по
может
тепло
Можно
приложить
этому
месту
мешочек
разогретой
солью
или
песком
только
смотрите
```

Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29 !), сваренное вкрутую яйцо или шерстяной шарф Α лучше всего связать Если вы не относитесь к их числу, просто прикрывайте лицо от ветра шарфом или ш алью Прогреть пазухи изнутри паром целебных настоев и растворов с противовоспалитель и антибактериа ным действ льным ием ПО могают современные приборы компрессорные ультразвуковые ингаляторы-небулайзеры CO специальными насадками для носа или универсальными масками He придется проводить процедуру ПО старинке укрывшись С

Автор: http://www.superstyle.ru/

08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29 головой полотенцем над кастрюлькой кипятком Кстати если вы дышите именно над ней, ПО крайней мере делайте это правильно втягивайте воздух носом , a выдыхайте через рот. Тогда полезные вещества попадут придаточные пазухи Тепловые процедуры сами по себе не панацея. Они лишь уменьшают боль, но не устр аняют ee причину Чтобы неприятные

Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

ощущения исчезли

,

надо

СНЯТЬ

заложенность

носа

И

улучшить

отток

содержимого

ИЗ

пазух

. Нельзя давать ему накапливаться там: это приводит к неприятным ощущениям, ухудшению самочувствия, а главное – затягивает выздоровление.

**Ваши действия.** Воспользуйтесь каплями. В первые 5–6 дней – сосудосуживающими, которые снимают отек слизистой оболочки носа и пазух (лучше использовать те, что обладают длительным действием

).

Правда

, при долгом и частом использовании они перестают работать и даже усиливают заложенность

носа

. Заметили такой эффект – перейдите

на

жидкости антисептического и подсушивающего действия: 1—2% аптечные растворы нитрата серебра (колларгол и протаргол), пеллоидин, йодинол или глазные капли — альбуцид (сульфацил натрия). А фитотерапевты рекомендуют 3—4 раза в день вливать в каждую половину

носа

ПО

6-8 капель свежеотжатых соков – морковного, яблочного или разбавленного свекольного.

\* Хорошо помогают в таких случаях препараты от кашля — травяные настои отхаркивающего действия (корень алтея и солодки, листья мать-и-мачехи), а также таблетки (например, амброксол) и леденцы (викс и другие). Эти средства приносят облегчение не только при бронхите,

но

и улучшают состояние при насморке и гайморите – разжижают образующуюся в носу и пазухах слизь и облегчают

ee

Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

отсмаркивание. Таким же эффектом обладает горячий куриный бульон. Благодаря содержащейся в нем аминокислоте — цистеину - он уменьшает выделение слизи, а пар увлажняет полость

носа

, снимая отечность слизистой оболочки.

## Капельница для пазух

Чтобы капли попали в гайморову и лобную пазухи (оставшиеся две расположены слишком глубоко, чтобы что-то могло туда проникнуть), действуйте правильно

- 1. Сядьте на стул и запрокиньте голову, немного наклонив ее в ту сторону, куда будете закапывать лекарство. Другой вариант лечь на спину без подушки.
- 2. Левой рукой слегка приподнимите кончик носа, а правой выдавите несколько капель из пипетки или пластикового флакончика, не касаясь ноздри.
- 3. Если пользуетесь спреем, введите наконечник в ноздрю (не слишком глубоко) и впрысните лекарство. Будьте осторожны: при тугом механизме возможна отдача наконечник ударяет по чувствительной зоне рядом с носовой перегородкой, а это очень больно!
- 4. Поверните голову в сторону той половины носа, в которую капали, и подождите полминуты.
  - 5. Проделайте все то же самое с другой стороны.

# Целебное орошение

Чтобы обеспечить отток содержимого из пазух, промывайте нос теплой минеральной водой без газа, содовым раствором (чайная ложка на

стакан теплой кипяченой воды) или травяными настоями:

\* чаем из цветков ромашки с медом (столовую ложку сухой травы заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1/3 чайной ложки меда)

Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

\* настоем плодов шиповника, листьев мяты и травы череды (1:3:2) — 2 столовые ложки сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа в термосе, профильтруйте через 4—6 слоев марли и добавьте перед промыванием 1—2 капли пихтового масла.

Хорошо очищают нос, облегчая дыхание, содово-таниновые капли: чайную ложку чая заварите стаканом кипятка, выпаривайте 15 минут на медленном огне, процедите через марлю и добавьте чайную ложку питьевой соды. Закапывайте 2—3 раза в день по

1-2 пипетки в каждую ноздрю,

после

чего обязательно высморкайтесь.

## Промываем правильно

- 1. Наберите теплую (36–37°) жидкость в маленькую (50 мл) спринцовку или большой (20 мл) шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубочкой.
- 2. Введите наконечник неглубоко в носовой ход и нагнитесь над раковиной. Набок голову не наклоняйте, иначе жидкость может затечь по слуховым трубам из носа в уши! По той же причине нельзя направлять в ноздри струю воды из-под крана или из душа.
- 3. Не спеша, нажимая без усилия, влейте раствор в каждую ноздрю поочередно, пока не используете его весь (2–3 стакана).

## От гайморита до фронтита

Чаще всего инфекция поселяется в гайморовых и лобных пазухах. Их воспаление распознать достаточно

легко

ПО

распирающим ощущениям в соответствующей зоне. А когда реагируют решетчатая и клиновидная, спрятанные в глубине черепа, главный симптом — давящая головная боль

Если она появилась после простуды, нужно с

Иначе гной из пазух прорвется в глазницу, а этого допускать нельзя!

<sup>\*</sup> крепким настоем эвкалипта или шалфея (2 столовые ложки сухого сырья залейте стаканом крутого кипятка на 30 минут в термосе, слегка остудите, процедите и используйте теплым)

Автор: http://www.superstyle.ru/ 08.11.2010 12:43 - Обновлено 13.09.2011 13:29

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .