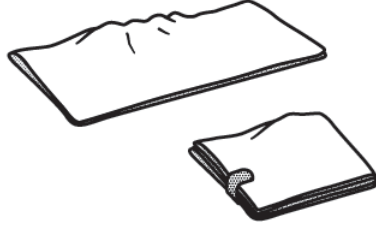


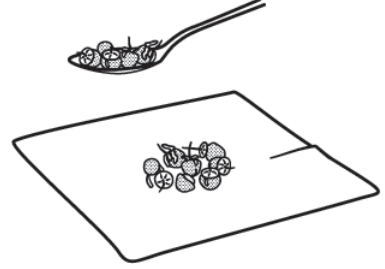
كمامات الأذن



3 نأتي بإبناء طبخ ونضع فيه مقدار إصبعين أو ثلاثة من الماء. ونبدأ بتسخين الماء حتى يتبخر.



2 يتم طي المنديل القماش مع أزهار الكاموميل إلى حزمة مربعة، وينبغي أن تكون كبيرة بحيث تغطي الأذن بأكملها.



1 ضعوا ثلاث إلى أربع ملاعق صغيرة من أزهار البابونج المجففة على قطعة من الشاش (ضمادة). ويمكنكم استخدام منديل رقيق بدلاً من ذلك.



6 ثبتوا الكمامة بوسادة أو شال أو طوق شعر. ومن الأفضل وضع الرأس على الجانب أثناء الاستخدام كيلا تنزلق كمامة الأذن.



5 تحققوا بعناية من أن الحزمة دافئة وليست ساخنة جداً. ثم ضعوا كمامة الكاموميل على الأذن مع تغطيتها بالصوف أو القطن الطبي.



4 ضعوا حزمة الكاموميل في مصفاة وسخنوها لمدة خمس دقائق على البخار. يرجى الانتباه إلى ألا تحترقوا!



7 عندما يزول الإحساس بالحرارة الدافئة فيمكنكم إزالة كمامة الكاموميل وفي النهاية ينبغي أن يظل موضع الكمامات مغطى ودافئاً لمدة ساعة إلى ساعتين.

فاعلية كمامات الأذن

بدلاً من ذلك يمكنكم ملء العبوة بالبصل الخام المفروم أو التخلي نهائياً عن هذه المواد الإضافية. وبغض النظر عن التحضير ينبغي أن تظل الرقادة على الأذن لمدة نصف ساعة على الأقل. ويمكن تطبيق هذا العلاج المنزلي من مرة إلى مرتين يومياً، وتكراره عدة أيام إلى أسبوع.

تعمل الحرارة على تحسين الدورة الدموية في الأذن. كما أن أزهار البابونج وزيت الأثير التي تحتوي عليها لهما تأثير مضاد للالتهابات. وعن طريق هذه التأثيرات يمكن لكمامة الأذن مع كمامات الكاموميل في حال آلام الأذن أن تخفف الآلام وتعزز عملية الشفاء.