

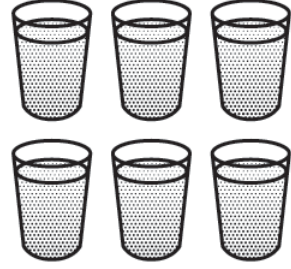
الاستنشاق بالبخار



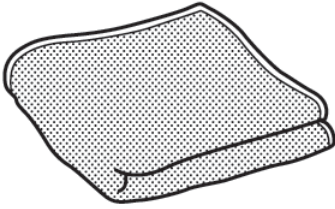
3 نضع الماء في وعاء ثم نغليه. نبرد الماء إلى حوالي 45 درجة حتى لا يكون هناك خطر احتراق.



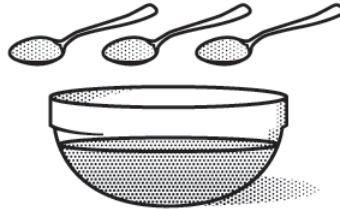
2 ثم نقوم بتجهيز ملح طعام أو ملح بحر وملعقة صغيرة.



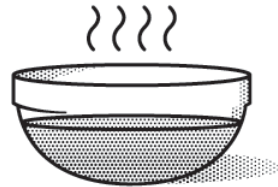
1 نملاً ستة أكواب متوسط (0,25 لتر) بماء الصنبور



6 نجهز منشفة.



5 نضيف إلى ذلك ثلاث ملاعق مملوءة بالملح حتى الحافة ونصل بذلك إلى النسبة المثلى ٩ غرامات ملح لكل لتر ماء.



4 نضع الماء في طبق كبير بما يكفي ولا تكون حافته عالية ولا حادة الأطراف جداً.



7 ننحني بوجهنا على الطبق ونلف رأسنا بالمنديل بحيث لا يمكن للبخار أن يتسرب. ثم نتنفس بهدوء شهيقاً وزفيراً. وينبغي أن تكون مدة الاستنشاق من عشرة إلى عشرين دقيقة. ويمكن تكرار هذا العلاج اللطيف عدة مرات خلال اليوم، على سبيل المثال صباحاً وظهرًا ومساءً قبل النوم. يرجى الانتباه عند التعامل مع الماء الساخن ألا تتعرضوا للحرق.

تأثير الاستنشاق

ولذلك يتم الحفاظ على الوظيفة التطهيرية الطبيعية للأغشية المخاطية التي تمثل جزءاً هاماً من جهاز المناعة. كما أن البخار الدافئ يحد من ازدياد فيروسات نزلة البرد. وعن طريق هذه العمليات يمكن للاستنشاق أن يقلل أعراض نزلة البرد. وتمثل أجهزة الاستنشاق المتاحة في الصيدليات بديلاً للطريقة الموصوفة آنفاً. إن هذه الطريقة غير مناسبة للأطفال.

منذ فترة طويلة يستخدم الهواء الساخن الرطب لعلاج حالات نزلة البرد ويجد قبولاً لدى كثير من المرضى. يقوم الاستنشاق بالحلول الملحي بترطيب الأغشية المخاطية في الأحبال الصوتية ويسهل الإفراز الذي يتكون فيها.