**Poznaj domowe sposoby na zatoki**

**W okresie zimowo-wiosennym jesteśmy narażeni na zapalenie zatok, któremu często towarzyszy ogólny dyskomfort. Czytaj dalej, aby poznać domowe sposoby na zatoki**

Szczególnie w okresie zimowo-wiosennym jesteśmy narażeni na zapalenie zatok, któremu często towarzyszy ogólny dyskomfort, oraz objawy takie jak niska drożność nosa, oraz zatok, zaległa wydzielina znajdująca się w górnych drogach oddechowych, oraz ucisk w okolicy nosa, oraz czoła, który nazywany jest bólem zatok. Biorąc pod uwagę, że jest to dość powszechna choroba, ludzie od dawna wypracowali [domowe sposoby na zatoki](https://hellosmart.pl/poradniki/artykul/sprawdzone-sposoby-na-oczyszczanie-zatok-w-domu), dzięki którym są w stanie zmniejszyć dyskomfort powodowany przez zapalenie.

**Jakie są najpopularniejsze domowe sposoby na zatoki?**

Jedną z pierwszych rzeczy, jaka przychodzi na myśl w przypadku *domowych sposobów na zatoki* to wykonanie płukania zatok oraz nosa, która ma na celu poprawienie drożności dróg oddechowych, oraz ułatwienie pozbycia się zalegającej wydzieliny. Irygacja zatok kolega na wciśnięciu płynu-najlepiej za pośrednictwem specjalnej butelki do jednej z dziurek od nosa, tak by płyn wypłynął drugą dziurką. W tym celu najlepiej jest wykorzystać specjalne zestawy przygotowane do tego zestawu, które złożone są z buteleczki oraz odpowiedniej soli fizjologicznej do rozpuszczenia w wodzie.

**Inhalacja nosa w domowych warunkach**

Nieco mniej skutecznym sposobem jest wykonanie inhalacji, która powinna poprawić drożność dróg oddechowych. W najprostszej wersji wystarczy odrobinę ziół, takich jak majeranek, tymianek, czy olejki eteryczne, wymieszanie ich z wrzącą wodą w przygotowanej wcześniej misce, a następnie nachylenie się nad miską i nakrycie głowy ręcznikiem. Inhalować powinno się od kilku do kilkunastu minut.

Jeżeli interesują Cię pozostałe **domowe sposoby na zatoki**, to koniecznie odwiedź naszego bloga!