**درمان طبیعی زکام**

**زکام به معنی التهاب بافت مخاطی بینی است که آزاد شدن واسطه‌های التهابی مانند هیستامین موجب احتقان بینی، آبریزش بینی و کاهش حس بویایی می‌شود.**

زکام به آبریزش بینی به طرف خارج حلق و سینه گفته می‌شود و می‌تواند در نتیجه‌ی سرماخوردگی ساده ایجاد شود. گرفتن بینی احساس ناخوش آیندی ایجاد می‌کند. معمولاً برای رفع این بیماری از آنتی‌هیستامین و یا انواع قرص‌ها و شربت‌های دیگر استفاده می‌شود. اما در این مقاله اول از همه برای‌تان آرزوی سلامتی می‌کنیم و بعد چند روش طبیعی برای مقابله با زکام یا گریپ را پیشنهاد می‌دهیم..

**نعناع**

برخی از روغن‌های ضروری وجود دارند که می‌توانند زکام یا گریپ را درمان کنند.  قرن‌هاست که از روغن نعناع به عنوان یک محرک معطر برای راحت شدن تنفس استفاده می‌کنند. چند قطره روغن ضروری نعناع را در یک فنجان آب داغ بریزید و با بخار آن بخور کنید. این کار باعث می‌شود که التهاب‌های مجرای بینی و برونشیت از بین برود..

**اکالیپتوس**

متخصصان معتقدند که یکی از [خواص اکالیپتوس](http://tandorosti.akairan.com/health/tebsonati-giahandarooye/201355145148.html) این است که جذب اکسیژن را راحت‌تر می‌کند. بو کردن اکالیپتوس، عضلات تنفسی را شل‌تر کرده و تنفس راحت‌تر می‌شود

**چوب میخک**

بخور دادن با روغن‌های ضروری باعث تسکین ناخوشی حاصل از زکام می‌شود. چوب میخک نیز یک بخور فوق‌العاده محسوب می‌شود. زیرا میخک بسیار معطر است و همین خاصیت آن باعث می‌شود مجاری تنفسی باز شوند و شما می‌توانید به راحتی نفس بکشید.