

শীতে লবণ চিকিৎসা

টিপস

শীতকাল হলো নানা রোগের ঋতু বা মওসুম। অবশ্য এর চিকিৎসাও রয়েছে। শীতকালে ঠাণ্ডায় ফু, কানব্যথা, গলা খুসখুস করা, ত্বকের শুষ্কতা, সাইনাস সমস্যা ইত্যাদি দেখা যায়। এগুলো সামান্য বা সাময়িক হলে লবণ চিকিৎসা কার্যকরী। শীতকালে অনেকের কানে সংক্রমণ বা ব্যথা হয়। এটি খুবই কষ্টদায়ক। এমন হলে মা-দাদীরা তেল গরম করে কানে ফেঁটা দেন, কিন্তু এটা করা ঠিক নয়।

এক কাপ লবণ গরম করে নিন। তারপর হাতে সহ্য হয় এমন ঠাণ্ডা করে একটা কাপড়ে পুঁটলি বানান। এবার কানের চারপাশে শেক দিন, সুস্থ হয়ে যাবেন। প্রতিদিন তিন-চারবার শেক দিতে হবে।

শীতে ঠাণ্ডা লেগে গলা খুসখুস করলে গরমপানিতে লবণ দিয়ে মুখে নিয়ে গড়গড়া করুন। গলা খুসখুসে কাশি দূর হয়ে যাবে। দিনে তিন-

চারবার গড়গড়া করুন, ভালো হবেন। যদি গলার ভেতর কোনো প্রকার ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া টুকে থাকে, মারা যাবে।

শীতে যদি ফুতে আক্রান্ত হন, তাহলে ২৫০ মিলিলিটার গরম পানিতে চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ লবণ ও বেকিং সোডা মিশিয়ে নাকে টানুন ও ফেলে দিন। এক নাক বন্ধ করে অন্য নাকে টানবেন। হাঁচি ও নাক বন্ধ ভালো হয়ে যাবে।

শীতে হাত-পায়ের ত্বক খসখসে হয়ে গেলে গোসলের পানির বালতিতে এক চামচ লবণ মিশিয়ে গোসল করুন, ত্বকের খসখসে ভাব চলে যাবে। শীতে যারা সাইনাস সমস্যায় ভোগেন, তারা এক লিটার গরমপানিতে এক চামচ লবণ ও এক চামচ বরিক পাউডার মিশিয়ে ভাপ নিন, উপকার পাবেন।

— হেলথ ম্যাগাজিন ডেস্ক

