

Remédio Caseiro

Descubra 5 opções de remédio caseiro para sinusite, preparo e uso



www.remediocaseiro.blog.br



Pessoas foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com

Descubra 5 opções de remédio caseiro para sinusite, preparo e uso

Sinusite é uma inflamação dos seios paranasais, ou seja, aqueles que ficam próximos do nariz, a sinusite pode ser desencadeada por alergias ou mudanças bruscas no tempo geralmente no inverno e dependendo do estágio do quadro pode ser aliviada ou até mesmo curada com remédio caseiros.

Descubra 5 opções de remédio caseiro para sinusite

Como falado anteriormente a sinusite pode ser tratada com **remédios caseiros** e em alguns casos pode ser até mesmo curada por eles.

Neste artigo iremos apresentar **5 opções de remédio caseiro para sinusite, preparo e uso.**

1. Inalação com camomila

Já explicamos que a camomila é uma ótimo [remédio caseiro para baixar glicose, aliviar o estresse e ansiedade](#) e também para [dor de cabeça](#), mas saiba que a camomila também pode ser usada como **remédio caseiro para sinusite**. Veja como prepará-lo:

Ferva cerca de um litro de água e em seguida adicione 5 colheres de chá (aproximadamente 1 punhado) de flores de camomila, aguarde 5 minutos coloque o rosto próximo a tigela e cubra-o com uma toalha, e mantenha a inalação do vapor por 10 minutos.

2. Chá de gengibre

O gengibre é outro **remédio caseiro para múltiplas funções** como por exemplo [aliviar a dor de dentes](#), por ser um anti-histamínico natural o gengibre torna-se o **remédio caseiro** ideal para quadros de sinusite.

Adicione 1 colher de sopa de gengibre ralado (ou cortado bem pequeno) à uma xícara de água e deixe ferver por 5 minutos, em seguida adicione limão e se desejar adoce com mel e tome.

É muito importante que o chá seja tomado ainda quente ou morno para ajudar a dilatar as vias aéreas facilitando assim a descida do muco para as fossas nasais.

3. Inalação de vapor de cebola

A inalação de vapor cebola é um **remédio caseiro para sinusite** ideal para alívio rápido porém age somente no alívio dos sintomas, pois promove a abertura do seio nasal, aliviando indiretamente outros sintomas como dor de cabeça causada pelo ato de ficar fungando o nariz quando está escorrendo.

Em uma panela coloque 600ml de água e uma cebola cortada em

pedaços pequenos e deixe ferver por aproximadamente 5 minutos, apague o fogo e inale o vapor por 10 minutos.

4. Inalação de vapor de eucalipto

O eucalipto tem propriedades anti-sépticas o que o torna outra boa opção de **remédio caseiro para sinusite** devido sua ação rápida no alívio dos sintomas. Veja como preparar a mistura para inalação do vapor:

Em um recipiente adicione 1 litro de água fervente, 5 gotas de óleo essencial de eucalipto e 1 colher de chá de sal, cobrir a cabeça com uma toalha e inalar o vapor 10 minutos 2 ou 3 vezes ao dia.

É importante que pessoas sensíveis ao óleo de eucalipto não utilizem esta técnica pois pode ter efeito inverso ao desejado piorando o quadro da sinusite.

5. Automassagem com soro fisiológico

A automassagem com soro fisiológico é outro **procedimento caseiro para sinusite bastante eficaz e com alívio rápido!**

Você vai precisar de:

- Soro fisiológico
- Conta-gotas
- Lenço de papel ou papel higiênico para assoar o nariz

Deitado com a cabeça inclinada para trás e com auxílio de um conta-gotas, coloque várias gotas de soro fisiológico em uma das narinas e massageie o seio nasal do lado correspondente que colocou o soro por 15 segundos e em seguida sente e assoe o nariz focando na narina que foi feita a massagem, repita o processo na outra narina.

Nesse processo, se você achar que não conseguiu eliminar toda

secreção na primeira rodada de massagem, você pode repetir o procedimento na mesma narina antes de passar para outra.

Bônus! Use umidificadores de ar.

Em casos de **sinusite** causada principalmente devido ao tempo seco, os **umidificadores de ar são uma ótima opção.**

Já para casos de **sinusite** causada por alergia à poeira dentro de casa, caprichar na limpeza com aspirador de pó (para evitar levantar poeira) e/ou panos úmidos pode ser a melhor solução.

Produtos com cheiro muito forte como alguns desinfetantes podem piorar o quadro da sinusite, então nesse caso utilizar produtos neutros ou sem cheiro é uma boa escolha.

Atenção nos procedimentos de inalação

- Para um maior efeito, procure sempre respirar o mais profundo possível.
- Em caso de crianças, sempre faça o procedimento acompanhando de um adulto para eliminar o risco de queimaduras no rosto e mãos.

Conclusão

Agora que você já conhece **5 opções de remédio caseiro para sinusite**, não tem mais desculpas para ficar em casa com nariz escorrendo ou dormir de boca aberta devido o nariz estar entupido.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.