

ببینی پاک: شستشوی مجاری بینی و سینوسها با روشی آسان و ابزارهای ساده

خلاصه روش: از آنجا که آلودگیهای محیط در عصر ما فراوان شده است، و محل کاربرد محلول شستشو نیز اندام داخلی بدن است، لذا حتماً آب را می جوشانیم، نمک هم جزو محلول است که قبلاً به آن افزوده ایم، بعد از آن تا فروزشستن حرارت و نیم گرم شدن محلول صبر می کنیم سپس آنرا بکار می بریم. نحوه بکاربردن می توان به روش بی وسیله **استنشاق** و بالا کشیدن محلول باشد، این روش حداقل اجرای این برنامه است، ولی این روش برای اکثر افراد و در بیشتر مواقع کارآیی ندارد، چه اینکه در مواقعی که شخص به گرفتگی بینی مبتلاست، یا بر اثر عفونت مزمن مبتلا به انسداد یا تنگی مجاری است؛ استنشاق بطور کلی یا جزئی عملاً غیر میسر فاقد کارآیی است، ضمن اینکه این روش؛ بخاطر ناآشنایی افراد؛ ممکن است منجر به ریختن محلول به حلق و دهان شده؛ و برای شخص ناخوشایند باشد، و یا اینکه انجام آن برای برخی سنین همچون کودکان اصلاً عملی نباشد.

ببینی پاک: روشی بسیار آسان که نیاز به هیچ گونه مهارتی نبوده، و حتی در شرایط انسداد مجاری بینی و عفونتهای بینی هم؛ انجام آن به سهولت عملی بوده، و هیچ احساس ناخوشایندی نداشته؛ بلکه بسیار مطبوع و آرامش بخش است، و بالاتر از همه اینکه: سرتاسر مجاری بینی و سینوسها بطور کامل بوسیله محلول مورد شستشو قرار گرفته؛ و در آخر خود بخود نیز تخلیه می شود، این روش نیاز به وسیله ای دارد، که هم به آسانی سهولت قابل تهیه است، و هم از شدت سادگی با وسایل اضافی منزل قابل طراحی و ساخت است.

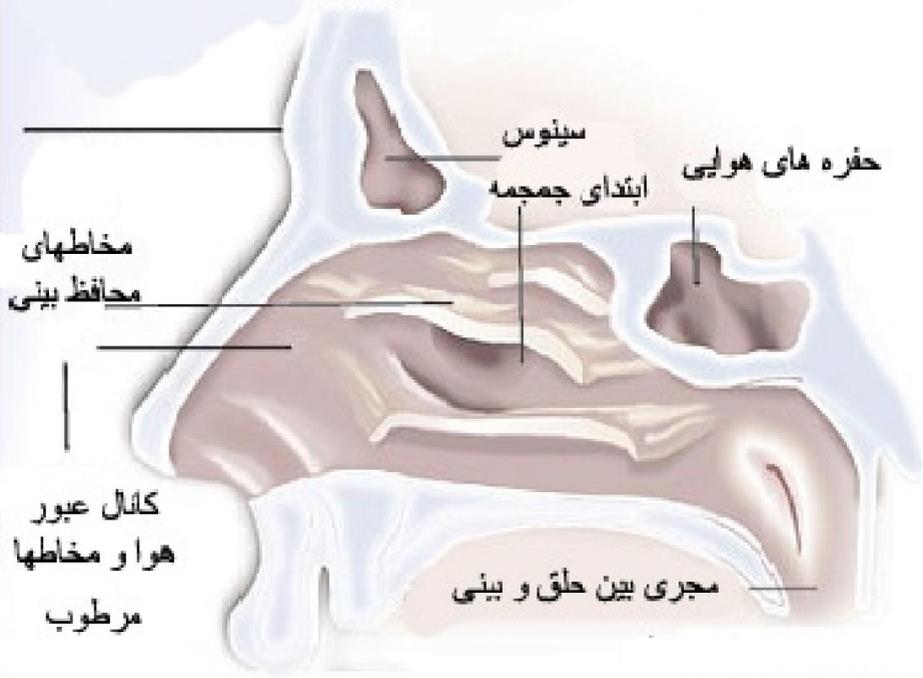
روش شستشو بینی پاک با ابزار شستشوی بینی پاک

بینی پاک



از اینجا محلول را بریزید

ظرف شستشو



ابزار شستشوی بینی = بینی پاک

نام فارسی این ابزار بینی پاک می باشد، و معنای نامش هم بسیار واضح است، یعنی وسیله ای که مجاری بینی را پاکیزه می دارد.

این وسیله امروزه در سرتاسر جهان؛ ملیونها طرفدار داشته، و انواع بسیاری دارد، از ظروف شبیه قوری گرفته؛ تا وسایل شبیه آبریز؛ تا چیزهایی مانند آبپاش؛ و پمپ؛ و قطره چکان، و به دلیل اقبال روزافزون جهانی به این روش؛ هر روزه دهها مدل و نوع جدید به نمونه های قبلی اضافه می شود.

ما ابتدا تصویر چند نمونه را با قیمت برخی درج می کنیم؛ تا ضمن آشنایی با بعضی نمونه ها؛ جهت تهیه یا حتی طراحی و ساخت آن در داخل؛ (با اطلاع از قیمت آنها) مقدار اهتمام مردم فرهیخته جهان به این موضوع را نیز بسنجید، که آنقدر فایده اش آشکار بوده که برای رسیدن به آن هزینه می نمایند.

بعد از معرفی نمونه ها؛ روش ساخت آسان این ابزار را معرفی نموده، آنگاه به توضیح نحوه اجرای شستشوی مجاری بینی و سینوسها می پردازیم.



بینی پاک



مشخصات: سرامیک
شکل: متمایز، آسان برای استفاده
قیمت: 34.95 دلار

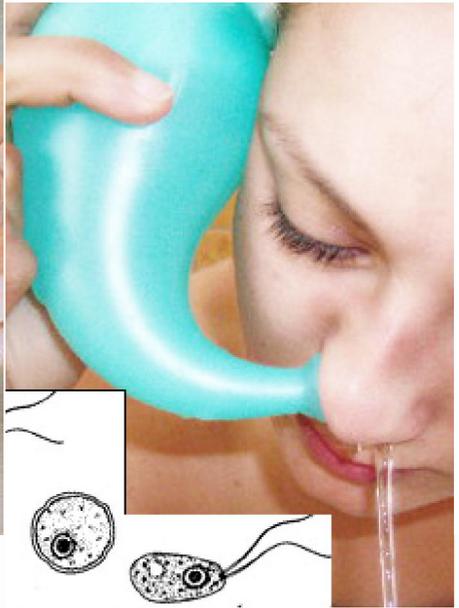
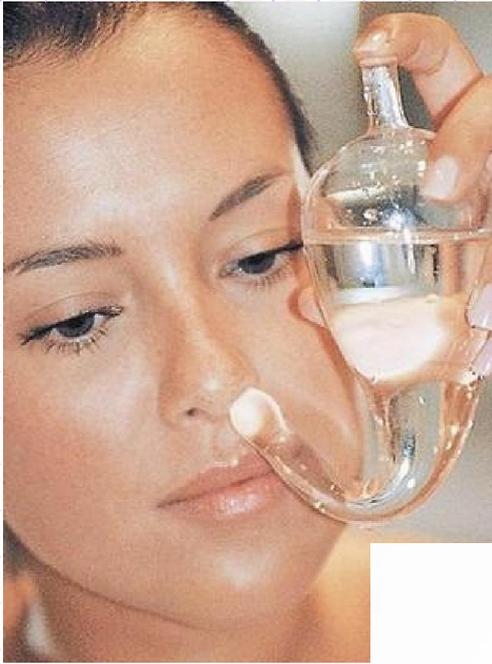






مشخصات: سفالی
قیمت: 19.50 دلار
هزینه ارسال: 5.42 دلار
مجموع قیمت: 24.92 دلار









Developed by
Dr. Mehta

NeilMed[®]
SINUS RINSE
NeilMed[®] Pharmaceuticals, Inc.
601 Aviation Blvd
Santa Rosa, CA 95403 USA
Toll: (707) 525-3784
Fax: (707) 525-3785

WASH SOLUTION

Toll Free in
USA & Canada
1-877-477-8633

www.neilmed.com

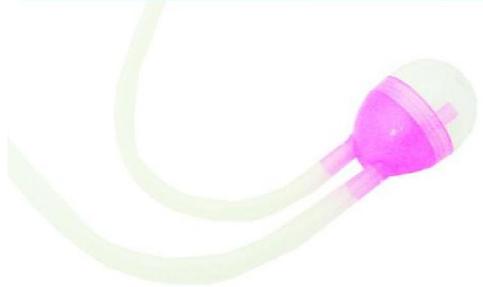
U.S. Patent Nos. 4,325,384 / 4,440,039 / 4,488,447
All Patent Nos. © 2005 • Other Inventions/Products Protected

Isotonic
Pediatric
Hypertonic









ساخت آسان ابزار بینی پاک ← خودتان درست کنید

❖ با ارائه تصاویر از انواع مختلف این ابزار ضروری سلامتی؛ فراگیر بودن این روش را در تمام سینین ملاحظه نمودید.

❖ با این همه تنوع نمونه حتما چگونگی ساخت یکی از آنها را فراگرفته اید، همچنین می توانید برای ساخت يك نمونه حرفه ای از يك کارگاه سفال یا سرامیک یا شیشه سازی کمک گرفته، یا ساخت نمونه مطلوبتان را به آنها سفارش بدهید. حتی اگر طراح ماهری نباشد کافی است يك نمونه قوری کوچک را با کمی تغییر به ابزار دلخواه تبدیل کند: کمی لوله آن بلند تر، روزنه لوله تنگتر و دهانه ریختن آب عقب تر و تنگتر باشد.

❖ البته شما مجبور نیستید که حفظ بهداشت مجاری بینی و شستشوی سینوسهایتان را تا تهیه ابزار حرفه ای بینی پاک؛ به تاخیر بیندازید، اگر قوری



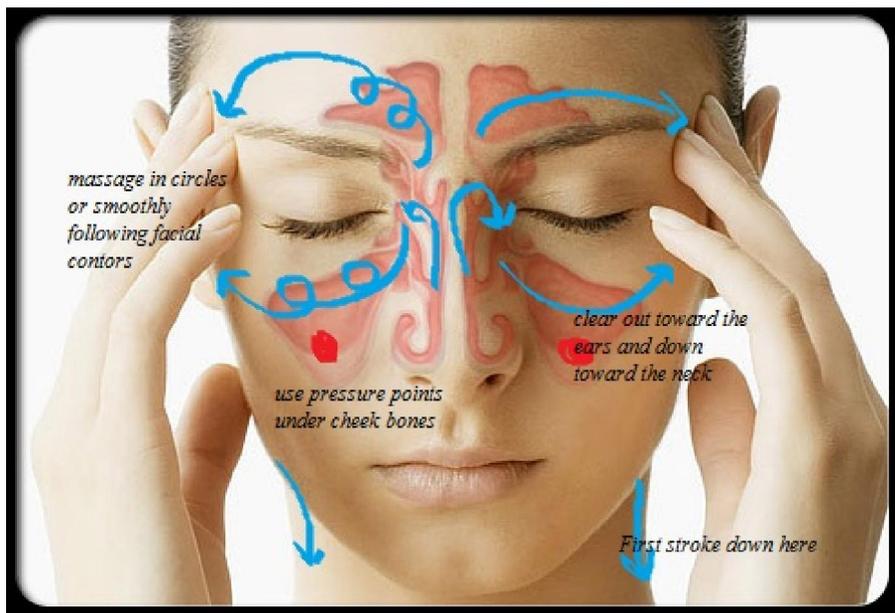
SinuPulse Elite
Effective & convenient
nasal irrigation system.

**See All Sinus Relief
Products**

Sinus Problems

کوچکی اضافی دارید می توانید به این کار اختصاص بدهید، و الا کافی است از یک ظرف شامپو و یا هر وسیله دیگری که دارای دهانه ای باریک باشد و به راحتی بر سوراخ بینی شما جای بگیرد (مانند شیشه شیر و بستنک شیرخواران) استفاده نموده، و از آن برای عملیات شستشوی بهره ببرید.

❖ قبل از کاربرد آن وسیله به عنوان ابزار؛ آنرا با شستشوی کافی پاکیزه نمائید، اگر دوست دارید که به روش پمپی عمل کند؛ کافی است پس از ریختن محلول ولرم آب جوشیده و نمک به داخل آن؛ درب شیشه را ببندید، اما اگر می خواهید که بدون هیچ فشار یا تحریکی شستشو انجام شود؛ باید در انتهای ظرف شامپو سوراخی جهت ورود هوا ایجاد کنید، و هنگام ریختن محلول داخل ظرف؛ آن سوراخ را با دست بگیرید، و بعد از قرار گرفتن سر وسیله بر بین؛ انگشتان را از سوراخ ته ظرف برداشته؛ تا محلول به راحتی در مجاری بینی و سینوسها جریان پیدا کرده و بعد از گردش و شستشوی تخلیه شود..



معدات شستشوی بینی و سینوسها و مواد لازم و آماده سازی آنها

محلول شستشو: الآن که ابزار شستشو را فراهم نموده ایم، نوبت تهیه محلول شستشو است، ابتدا مواد لازم را بیان؛ و سپس به نحوه تهیه آن می پردازیم:

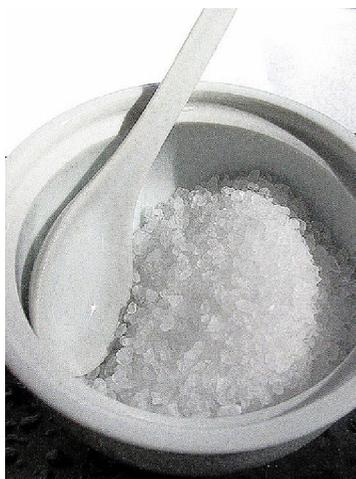
مواد لازم:



آب: برای شستشوی گلو (توضیحش می آید) و هر مجرای بینی یک لیوان آب در نظر می گیریم، مجموعاً می شود سه لیوان حدود یک لیتر.

نمک: به ازای هر لیوان یک قاشق چایخوری کوچک (سرفاف) مجموعاً می شود سه قاشق چایخوری کوچک (سرفاف).

بسیار دقت شود که نمک یددار یا هر گونه نمک صنعتی یا فراوری شده نباشد، و نمک کاملاً طبیعی باشد، و بهتر از همه نمک دریاست.



آب بدون نمک یا کم نمک ضمن ضعف کارآیی محلول، موجب سوزش حفره های بینی نیز می شود. اگر درصد نمک بیشتر از حد مذکور باشد؛ شستشو احساس ناخوشایندی بار خواهد آورد.

آماده کردن محلول:

ابتدا آب (۳ لیوان) با نمک (۳ قاشق) مخلوط می کنیم،



سپس آنرا بر روی منبع حرارتی گذاشته و می جوشانیم، پس از به جوش آمدن محلول و جوشیدن به مدت پنج دقیقه آنرا کنار می گذاریم.



صبر می کنیم تا حرارت تند آن فرونشسته و به وضعیت نیم گرم (ملول) و ملایم برسد، ابتدا یک لیوان آنرا جدا نموده و با آن گلو را غرغره می نمائیم..

دو لیوان باقیمانده را داخل ابزار شستشوی سینوسها (بینی پاک) می ریزیم. الآن همه چیز برای شستشوی بینی آماده است.

روش شستشوی سینوسها و مجاری بینی

۱- ظرف پساب را جلوی خود بگذارید یا شما نزدیک دستشویی بایستید.
۲- ظرف محلول آب نمک را سمت

راست خود قرار دهید.

۳- خداوند متعال را یاد نمائید:

بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي بِسْمِ اللَّهِ الْمُعَافِي بِسْمِ
اللَّهِ الْبَارِئِ

۴- به آب نگاه کرده و خدای بزرگ را این چنین سپاس کنید:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْمَاءَ طَهُورًا وَلَمْ يَجْعَلْهُ نَجَسًا



۵- بالاتنه خود را به سمت بالاي ظرف پساب خم کنید.



۶- درحالت ايستاده يا نشسته، سر را به يک سمت (راست يا چپ) کج کنید.



۷- ابزار شستشو (حاوي محلول آب نمك) را با دست راست خود گرفته، لوله آنرا به مجرای راست بینی گذارده، طوري كه آب از کنار لوله بیرون نریزد.





۸- اگر سرتان در ضمن اتکاء بر شانه دیگر کاملاً به پشت گردن چسبیده باشد، بدین صورت به آسانی آب از مجرای بینی دیگر خارج خواهد شد.



۹- کلام نبوي ﷺ: هنگامي که کسي از شما از خوابي بيدار مي شود، وضو بگيرد و سه بار آب را داخل بيني نموده و مچرخاند و بيرون بریزد، زیرا شيطان داخل بيني جاي مي گيرد.

برای بهره مندي از اين حکمت الهي؛ شستن هر مجرای بيني را با همان مقدار آب در سه مقطع متوالي انجام دهيد، باریختن کمی آب؛ لحظه ای مکث نموده؛ سپس ادامه داده؛ باز لحظه ای درنگ نموده؛ سپس شستن مجرای راست بيني را تمام کنید، و بر همین نحو در شستن مجرای چپ بيني نیز عمل کنید، يعني که میان آنها لحظه ای مکث باشد.



۱۰- همچنین در تعالیم مکتب وحی توصیه شده است که در هنگام شستن بینی این دعا خوانده شود:

اللَّهُمَّ لَا تَحْرِمْنِي طِيبَاتِ الْجَنَانِ (X اللَّهُمَّ لَا تُحْرِمْ عَلَيَّ رِيحَ الْجَنَّةِ) وَاجْعَلْنِي مَمَّنْ يَشْتُمُّ رِيحَهَا وَرَوْحَهَا وَطِيبَهَا وَرِيحَانَهَا. (ترجمه) خدایا عطرهای بهشت را بر من حرام مگردان (X خدایا بوی بهشت را بر من حرام مگردان) و از کسانی قرارم ده که نسیم و شمیم و عطر و گلهاي بهشت را می بویند.

۱۱- زمانی که نیمی از محلول تمام شد، سر را صاف کرده، و با گرفتن مجرای سمت چپ؛ و دمیدن بیرونی؛ مجرای سمت راست را تخلیه نمائید.

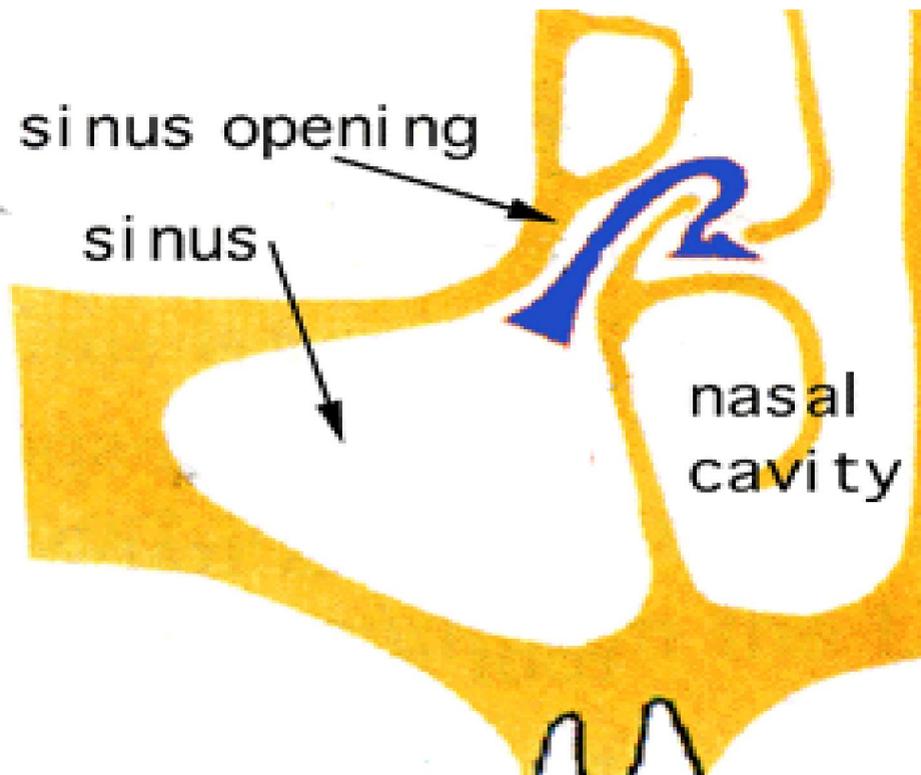
۱۲- به همین روش مجرای سمت چپ را شستشو داده؛ و پس از آن تخلیه کنید.

۱۳- پس از شستشوی هر دو مجرای بینی؛ لحظه ای سر را به جلو خم نموده، تا باقیمانده محلول در مجرای اصلي بینی هم تخلیه شود.



۱۴- هنوز مقداري از محلول در سینوسها باقیمانده است، و شما اصراري برای تخلیه فوري آن نداشته باشید، باقیماندن آن در سینوسها سبب حل شدن در جرم راکد اندرون سینوسها شده؛ و آنها را ضد عفوني نموده و نهایتاً آنها را تمیز مي نماید. طبیعی است که این قطرات تا ۳۰ دقیقه بعد از شستشو؛ تدریجاً و در فواصلی ضمن حرکتهای بدنی؛ یا ماساژ سینوسها؛ از بینی شما خارج شود. ممکن است لازم باشد که در این مدت با خود دستمال داشته باشید.

۱۵- اگر طبق روشي که بیان شد عمل نمایید؛ به راحتی و به نحو دلپذيري سینوسهای شما شستشو مي گردد، بطوریکه شما را برای تکرار آن و انجام مرتب روزانه تشویق مي نماید.

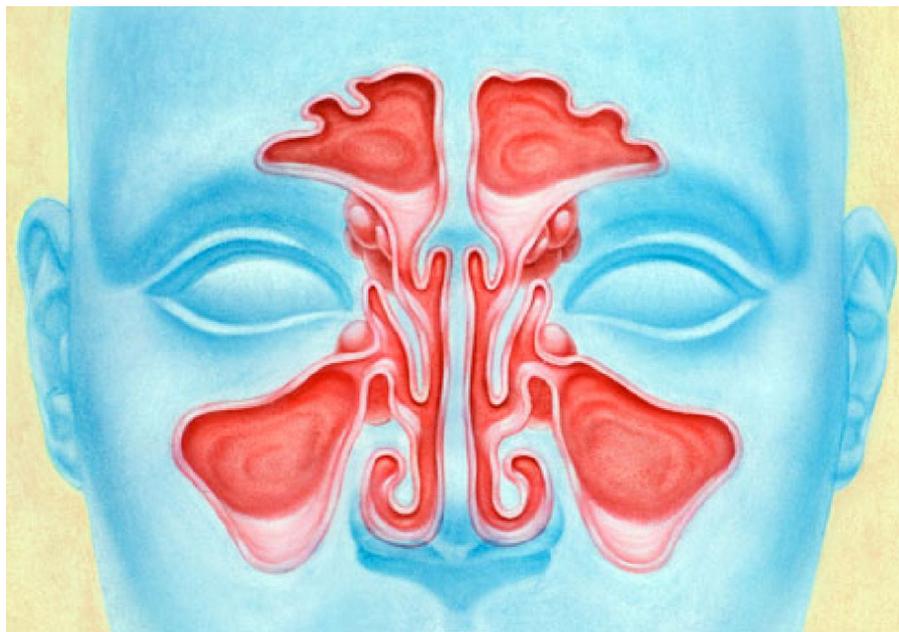


۱۶- اگر احساس سوزش کردید؛ مربوط به تنظیم نبودن مقدار غلظت نمک یا دمای آب است، کمی یا زیادی نمک؛ سردی یا گرمی محلول علت این احساس ناخوشایند می باشد، کافی است برای دفعات بعدی؛ غلظت محلول یا دمای آنرا طبق روش تشریح شده تنظیم نمائید.

۱۷- دقت شود شرایط فرد در هنگام شستشو؛ باید کاملاً عادی باشد، و از حرکات اضافی؛ مثل بالا کشیدن نفس؛ یا حبس تنفس خودداری کند.

۱۸- برای حفظ بهداشت بینی و سینوسها؛ انجام این عمل روزانه حداقل یکبار لازم است. در اوقات سرماخوردگی حاد و عفونت شدید سینوسها و سینوزیت؛ دفعات شستشو در روز را تکرار کنید، (هر روز و چندبار).

۱۹- (مدت کم و برکت بسیار): برای تهیه مقدمات و آماده نمودن محلول و شستشوی سینوسها؛ کلا پنج دقیقه کافی است.



مضمضه شستشوی دهان و گلو، همراه استنشاق شستشوی بینی و سینوسها

از آنجا که بیشتر سرماخوردگی ها با عفونت گلو همراه بوده یا در معرض ابتلاء آن هست، فلذا سلامتی سینوسها همواره با بهداشت گلو مرتبط است. برای حفظ سلامت همه محیط دهان از جمله گلو؛ نیاز به شستن دهان بطوری که کامل انجام شده (و گلو را نیز کامل شستشو دهد) می باشد. وقتی می توانیم از شسته شدن کامل گلو مطمئن شویم که به صورت غرغره؛ گلو خود را بشوییم.

این روش (چه برای تسکین گلودرد چه برای برطرف کردن عفونت گلو) بهترین درمان و بسیار ساده و آسان و در دسترس همه است. غرغره گلو با محلول آب جوشیده و نمک (بعد از آنکه ولرم شد) انجام می شود.





برای انجام این مرحله ابتدا محلول را در دهان گردانیده و سپس غرغره نموده و بعد از آن دهان را از محلول و غساله شستشو تخلیه می کنیم.

آنگاه همین عمل را سه بار تکرار می کنیم، هر بار غرغره حداقل ۱۵ ثانیه باید طول بکشد تا شستشو و ضد عفونی کامل باشد.

در شرع شریف شستن دهان (مضمضه) به همراه شستن بینی (استنشاق)؛ جزو مقدمات طهارت و وضو قرار داده شده، و به آن سفارش گردیده است.

در تعالیم مکتب وحی ادعیه مخصوصی نیز برای شستن دهان وارد شده است، از جمله آنهاست:

اللَّهُمَّ لَقْنِي حُجَّتِي يَوْمَ أَلْقَاكَ وَأَطْلِقْ لِسَانِي بِذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ (اللَّهُمَّ انطق لساني بذكرك) واجعلني من ترضى عنه يا كريم.

(ترجمه) خدایا در روزی که با تو دیدار می کنم، تلقینم کن حجت و گواه ایمانم را، و زبانم را به یاد و شکر تو رسا و گویا کن، و قرار ده مرا از آنان که از آنها راضی می شوی، ای کریم.

بیان اهمیت این موضوع و توضیح نکات علمی و تجربیات عینی و تحقیقات جدید در این باره به شرح مفصلي نیاز داشته و بحث مستقلي را می طلبد، و ما در اینجا به همین اشاره اکتفا می کنیم، تا ان شاء الله جداگانه به آن بپردازیم.

خاتمه

از آنجا که سلامتی و داشتن زندگی سالم یکی از نعمتهای بزرگ خداوند متعال است و همگی ما باید شاکر این نعمت بزرگ باشیم. داشتن جسمی سالم و پاکیزه می تواند مزاج و روانی متعادل؛ و روحی پاک و متعالی را به همراه داشته باشد؛ تا بتوانیم در طاعت و عبادت و خدمت در پیشگاه حضرتش کوشا بوده و شکر این موهبت الهی را بر درگاهش بجای آورده و به وصال محضرش نائل شویم.

همانطور که همه ما می دانیم دفع کامل فضولات از بدن؛ اولین مقدمه پاکیزگی بوده، و تأثیر بسیاری در سلامتی بدن و نشاط و تعالی روح دارد، اما اگر در بدن جمع شده و در زمان مناسب تخلیه نگردد؛ باعث انواع بیماریها شده و سلامت و زندگی ما را در معرض خطر قرار می دهد.

همانطور که روده ها و سیستم گوارش در سلامتی ما نقش مهمی را ایفا می کنند به همان اندازه مجاری بینی و سینوس های ما نیز در سلامتی ما دارای اهمیت می باشند و باید نسبت به سالم بودن آنها حساسیت داشته باشیم. همچنانکه که درباره اجابت مزاج؛ تعداد دفعات و میزان آن کنترل می شود؛ درباره سایر فضولات بدن نیز همینطور بوده و همین مراقبت لازم است، رطوبات اضافی سر و ترشحاتی که در این قسمت وجود دارد باید به صورت روزانه و مرتب دفع گردد. اگر در میزان دفع ترشحات نقصانی از میزان طبیعی آن رخ دهد؛ سبب اختلال اعضاء مربوطه شده و سلامتی شخص به خطری افتد، و باید سریعا نسبت به برگشت سلامت به این اعضاء مهم از بدن اقدامات لازم را انجام داده؛ و شستشوی مجاری بینی و سینوسها را در برنامه روزانه خود قرار دهد.

بینی پاک، روشی برای پاکسازی مجاری بینی و سینوسها از همه آلودگیها، از جمله موکوس خشکی است، که درون بینی باقی مانده است.

از نگاهی دیگر، تمرین **بینی پاک**، اثر ظرفی روی اعصاب گوناگونی که انتهای آنها در مجاری بینی، (مانند پیاز بویایی وسایر اعصاب مجاور، که موجب بی حس کردن چشمها، گوشها، بینی و گلو می شوند) دارد.

این روش، اثر آرام کننده ای روی مغز داشته و به کاهش و رهایی از بیماریهای مربوط به استرس، مانند میگرن، افسردگی، سردردهای تنشی، بیخوابی و خستگی، کمک می کند. همچنین در بیماری های سینوزیت، آلرژی، آسم و برونشیت، سرماخوردگی، ناراحتی های گوش و چشم و سردرد اثر درمانی دارد. می دانیم که، تناوب تنفس از دو حفره بینی، اثر متعادل کننده ای روی دو نیمکره مغز دارد. **بینی پاک**، اثری مشابه، دارد و موجب هماهنگی و تعادل سیستم عصبی مرکزی، سیستم عصبی کنترل کننده تنفس، گردش خون و دفع، می شود. **بینی پاک** همچنین کارآیی لوبهای جلویی پیاز مغز را (که مسئول توانمندیهای بیشتر ذهنی است) تقویت می کند.

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که متأسفانه بسیاری از مردم از عفونت های سینوسی مکرر (به مراتب بیش از حد معمول) رنج می برند. داروهای تجویز شده (طب رایج) علیرغم تحمیل هزینه و عوارض جانبی آنها؛ برای کمک به این مردم یا خیلی ضعیف هستند، و یا عفونت سینوس بیش از حد قوی است، و بیماران را به طور کامل برای انجام کارهای روزانه ناتوان می کند. امروزه ابزار **بینی پاک**، وسیله بسیار مفید طب جامع برای بسیاری از بیماران که از اثرات درمانی طب رایج ناراضی اند به موفقیت بزرگ تبدیل شده است.