শৈত্য প্রবাহ চলছে। এই মৌসুমে ঘর থেকে বের হলেই প্রচণ্ড শীত। হাত পা ঠান্ডা হয়ে যায়। এই সময় বাড়ে সর্দি-কাশির সমস্যা। এ কারণে অনেকের নাক বন্ধ হয়ে যায়। শ্বাস নিতেও কষ্ট হয়।

ওষুধে এই সমস্যার সমাধান হয় দেরিতে। ভুগতে হয় বেশ লম্বা সময়। তবে উপকারী কিছু প্রাকৃতিক উপাদান সঠিক নিয়মে গ্রহণ করলে নাক বন্ধ হয়ে যাওয়ার সমস্যা থেকে অল্প সময়েই পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে ভারতীয় সংবাদমাধ্যম টাইমস অব ইন্ডিয়া একটি প্রতিবেদন করেছে। সেই প্রতিবেদনের আলোকে আসুন জেনে নিই

নাক বন্ধের সমস্যার ঘরোয়া সমাধান-

১. রসুনের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল ও অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি শর্ম বন্ধ নাকের সমস্যা দূর করবে। যা ফ্লু প্রতিরোধেও কাজ করে। ২-৩টি রসুন থেঁতলে এক কাপ পানিতে ১০ মিনিট জ্বাল দিতে হবে। এরপর পানি ছেঁকে কুসুম গরম পানি পান করতে হবে। দিনে দুবার রসুন পানি পানে দ্রুতই নাক বন্ধভাব ভালো হয়ে যাবে।  
২.আদা কুঁচি করে কেটে অল্প লবণে মেখে চিবিয়ে আদার রস গ্রহণ করতে হবে। এভাবে সরাসরি আদার রস পান করলে দ্রুতই নাক বন্ধ সমস্যা দূর হয়ে যাবে।   
৩. ইনফেকশন ও নাক বন্ধের সমস্যায় লেবু খেতে পারেন। লেবু খাওয়ার জন্য প্রয়োজন হবে অর্ধেকটি লেবুর রস, এক গ্লাস পরিমাণ পানি ও এক চা চামচ মধু। প্রথমে পানি গরম করে এতে মধু মিশিয়ে নিতে হবে। পরে এতে লেবুর রস মিশিয়ে পান করতে হবে। রোজ দুবার লেবু-মধুর মিশ্রণ খেলে এই সমস্যা দূর হয়ে যাবে।  
৪. তেজপাতায় রয়েছে অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি। যা ঠাণ্ডাজনিত সমস্যাগুলোর প্রকোপ কমাতে কাজ করে। বিশেষত বন্ধ নাকের সমস্যাটি কমিয়ে স্বাদ ফিরিয়ে আনতে তেজপাতা খুব ভালো কাজ করবে। দেড় গ্লাস পানিতে ৫-৬টি তেজপাতা পনের মিনিট জ্বাল দিতে হবে। জ্বাল দেয়া শেষে পানি ছেঁকে নিয়ে পান করতে হবে।  
৫. নাক বন্ধ সমস্যা দূর করার আরেকটি ভালো উপায় মেনথল। গরম পানির মধ্যে কয়েক ফোঁটা মেনথল ফেলে একটি তোয়ালে দিয়ে ঢাকুন। এরপর গরম পানির ভাপ নিন, দেখবেন নাক বন্ধ সমস্যা কেটে গেছে।