

Rýma

HEPČÍ! HEPČÍ A DO TŘETICE JEŠTĚ JEDNO VELKÉ HEPČÍ. TEČE VÁM U TOHO PŠÍKÁNÍ Z NOSU? INU, MÁTE RÝMU, RÝMEČKU – NEBOLI ODBORNĚ ŘEČENO ZÁNĚT ČI OTOK NOSNÍ SLIZNICE, KATAR, INFEKCI HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH. VIDÍTE, JEDEN BY PŘITOM ŘEKL OBYČEJNÁ RÝMA.

COPAK MŮŽU S TÍM ČERVENÝM NOSEM MEZI LIDI?

HEPČÍ!!!



VÝVOJ RÝMY

Počátek rýmy, která jde ruku v ruce s nachlazením, poznáte podle toho, že vás začne svědit v nose, budete kýchat a smrkat čirou tekutinou podobnou vodě. Tu později vystřídá hustší hlen, důkaz toho, že vaše rýma pokročila do dalšího stadia. A jak dlouho trvá, než vám rýma odezní? Týden. Neboli sedm dní.

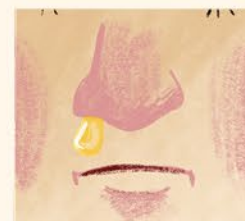
UTOPÍM TĚ, RÝMO.



SMRKÁNÍ JE VÁŽNĚ VĚDA

Pokud to myslíte s rýmou vážně a chcete se jí zodpovědně zbavit, musíte správně smrkat. Ha, teď si jistě říkáte, že smrkání je hračka! Ale není to zas až tak jednoduché, jak to na první pohled vypadá. Pojďte se tedy v následujících 5 krocích naučit, jak se správně a kvalitně vysmrkat.

KROK Č. 1:



Cítíte, že vám teče nudle z nosu...

KROK Č. 2:



Na nic nečekejte a hned pootevřte ústa – mírně samozřejmě – a zavřete oči. Klidně hodně.

KROK Č. 3:



Přiložte kapesník k nosu, stiskněte jednu nosní dírku a vyfoukněte z ní hlen.

KROK Č. 4:



Opakujte i s druhou nosní dírkou.

KROK Č. 5:



Po smrkání si nezapomeňte pořádně umýt ruce.