

A légutak betegségei

A megfázások légúti gyulladást okoznak leggyakrabban.

Az orrnyálkahártya gyulladása a nátha.

Lefolyás és tünetek: A kórokozók itt telepsznek meg először, majd ha a folyamat tovább terjed, akkor a garaton a gégen a légcsövön keresztül jutnak a hörgők és a tüdő állományába.

A nátha legjellemzőbb tünete az orrdugulás, az először vizes orrfolyás, ami viszkető érzéssel párosul a torokban, majd a torok és a mandulák is begyulladhatnak. Lázzal is együtt járhat, de nem feltétlenül kell láznak jelentkeznie.

Gyakori a megjelenése akkor, ha a szervezet túlterhelődik, az ember kifárad vagy fokozottan stressznek, félelemnek lelki megrázkódtatásnak van kitéve.

Kezelés: Ilyenkor nagyon fontos a bő folyadék fogyasztása, lehetőleg valamilyen meleg tea formájában, egy kiadós fürdő, gyógynövényel aromafürdővé varázsolva, felgyorsítja a gyógyulást. Fontos a pihenés, az alvás, hogy ezzel is segítsd a szervezeted a gyógyulásban.

Itt egy új dolog került szóba. **Az aromafürdő**, ami készülhet úgy, hogy gyógynövényekből nagyobb mennyiségű teát készítünk, kb 1,5 litert. Ezt a teát keverjük hozzá a fürdővízhez. A másik lehetőség, hogy illóolajokat keverünk össze mézzel vagy tejföllel, majd ezt keverjük bele a vízbe. Erre azért van szükség, hogy az illóolajok ne a kád szélére kenődjenek, hanem a vízzel el tudjanak keveredni. Így tudják jól kifejteni a hatásukat.

Jól használhatók aromafürdőhöz: Apróbojtorján, fekete bodza, kamilla, hársfavirág, orvosi zsálya.

A másik fürdéssel kapcsolatos dolog a fürdőszó.

Mi az a fürdőszó, hogyan készítsem el az ilyen illóolajos fürdőt?

Az eljárás a következő: 1kg konyhasót beleöntünk egy edénybe, rálocsolunk 30 csepp borsmenta, 30 csepp eukaliptusz, 30 csepp fenyő, 20 csepp levendula illóolajat, hozzáadunk 1 evőkanál étkezési keményítőt, majd alaposan összekeverjük. Ezután zárható üvegekbe tesszük és a fürdővízhez alkalmanként 1-2 evőkanállal hozzá keverünk belőle. Egyszerű és nagyon hatásos módszer. Jól használható a betegségek bevezető tüneteinek megjelenésekor is, akár megelőzésre is.

Gyógyteák: Az apróbojtorján baktérium, vírus és gombaölő hatásával az egyik legjobb választás. Kellemes ízű tea főzhető belőle, ami elfogyasztva és gargarizáló szernek is kiváló.

Adagolás:2 teáskanál teafüvet 2,5 dl vízzel leforrázunk, lefedve áztatjuk 15 percig, majd szűrjük le és melegen 2-3 alkalommal fogyasztunk belőle naponta.

A fekete bodza, kamilla és hársfa virág gyulladáscsökkentő hatásuk mellett nagyon jó lázcsillapítók, izzasztók, ami nátha esetén felgyorsítja a betegség lezajlását. Inhalálásra is alkalmazhatod valamennyit, nagyon jól megnyitják a légutakat. Ha kakukkfüvet is teszünk az inhaláló folyadékba, akkor a kaparó érzést is csökkentetted a torokban, mert köhögéscsillapító hatású.

Adagolásuk:

1 evőkanál teafüvet inhaláláshoz 5 percig főzünk, majd 10 percig áztatjuk, amikor már kellemesen gőzölög és nem éget, akkor törölközővel fejünket betakarva a gőz fölé hajolunk és beszívjuk a finom gőzt.

Ha a gyulladás a gégeire is ráterjed akkor rekedtség, kisgyermekeknél görcsös köhögés jelentkezik(ez a krupp).

Ilyenkor a hangszalagok és a gége nyálkahártya duzzanata idézi elő a panaszokat. Kezdetben a köhögés száraz, ingerli a légcső nyálkahártyáját és így a gyulladás mélyebbre terjed, a légcsőbe. A csiklandozó érzés rohamokban jelentkező köhögést idéz elő, amelyben

váladék nem szakad fel. Az inger csökkentésére a nyálkahártya bevonására használhatók a nyálkatartalmú gyógynövények kivonatai: Orvosi ziliz(fehér mályva), papsajtmályva levele, útifű, martilapu.

A légcső nyálkahártyájának gyulladása járhat váladék képződésével is, ez jó táptalaj a baktériumok számára, ezért segíteni kell felszakadását és kiürülését a szervezetből. Erre alkalmasak a köptetők, amik a csillószőrök működését fokozzák, valamint reflexesen elősegítik a híg váladék képződését. Ilyenek a kankalin gyökér és virág, illatos ibolya gyökér, szappangyökér, szöszös ökörfarkkóró.

Köhögésben alkalmazható keverékek:

Kakukkfű, szurokfű, borsikafű: mindhárom gyógynövény timolt tartalmaz, aminek nagyon erős baktériumölő hatása van. Gyulladásokban ezért ezek a gyógynövények nagyon hatékonyak. A kakukkfű nagyon jól használható kisgyermeknél is, nem csak teában, hanem az elkészített forrázatot a fürdővízhez öntve a bőrön keresztül is felszívódnak a hatóanyagai, így is nagyon hatásos, valamint használható immunrendszer erősítésre is, mert ez a fürdő elősegíti a szervezet megerősödését és megelőzésre is alkalmas.

Majoránna, izsó, levendula, rozmaring, édeskömény, ánizs, koriander, bazsalikom. Erősítő, roboráló, fertőtlenítő hatású növények ezek. Használható őket teakeverékben, amikor a fenti növényeket azonos mennyiségben összekevered vagy önmagukban használható őket. Egy evőkanálnyit leforrázunk 2,5 dl vízzel, 20 percig áztatjuk letakarva, majd leszűrjük, naponta 2-3 alkalommal isszuk.

Hogyan készítek teakeveréket? Ez sem ördögösség. Ahogy írtam feljebb, a legegyszerűbb amikor azonos mennyiségben összekeverjük a teafüveket, például 1 pohárnyit mindegyikből, majd ebből a keverékből teszünk a bögrénkbe 1 teáskanállal. Azért jó teakeveréket használni mert így a növények hatásai összeadódnak, erősítik egymás hatását és hosszabb ideig használhatjuk őket, nem csak 2 hétig, hanem 2 hónapig is.

Száraz köhögésre tea: 2 evőkanálnyi fehér mályva gyökeret 4dl hideg vízben áztatunk 6-8 órán keresztül, nagylyukú szűrőn szűrjük, egy nap alatt 2-3 adagra elosztva isszuk meg.

Hurutos köhögésben használható teakeverék:

Ökörfarkkóró virág 1 egység, kakukkfű 2 egység, majoránna 2 egység, édeskömény 2 egység.

Ezeket összekeverjük, 1 evőkanálnyi mennyiséget 3 percig főzünk, 2,5 dl vízben majd még 15 percig ázni hagyjuk és utána leszűrjük.

Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható. Jó, ha mézzel ízesítve isszuk.

Mi az a propolisz és hogyan használjam?

Ez a méhészeti termék nagyon hatásos betegségek megelőzésére és az orvosi kezelések kiegészítésére is. Ezt a méhek termelik arra a célra, hogy a kaptárat megvédjék a különböző fertőzésektől. Ezzel ragasztják le a kereteket a kaptárba és ezzel szűkítik be a kaptár nyílását is. Egy fekete, ragacsos anyag, amit alkohollal oldanak és így egy sárgás-barnás jellegzetes illatú folyadékot kapnak. Méhészekről lehet beszerezni, ez a legjobb, de tablettás változatot is találhatunk. Gyerekek is fogyaszthatják az alkoholos változatot is kockacukorra csepegtetve 3-4 cseppet, felnőttek 8-10 cseppet naponta megelőzésre, kifejezett megfázásban emelhetjük az adagot úgy, hogy naponta 2-3 alkalommal fogyasztjuk ezt a mennyiséget. Keverhetjük langyos teába vagy gyümölcslébe is. Hatását tekintve emberben baktérium, vírus és gombaölő hatása bizonyított, ezen kívül az immunrendszerre is jótékony hatású. Minden fajta megfázásban használhatjuk.

A nátha szövődménye lehet az **arcüreg gyulladás**, amikor az átlátszó, híg, vizes orrváladék sűrű, zöldes, sárgás színűvé válik és esetleg nehezen lehet kifújni. Jellegzetes tünete, hogy előrehajlaskor a fájdalom, nyomás érzés fokozódik, valamint jellemzően 11 és déli 12 óra között érzi magát az ember a legrosszabban.

Járhat lázzal is, de nem kötelező.

Ilyenkor fontos a bő folyadék fogyasztás, hiszen az ember kénytelen a száján venni a levegőt, a szája kiszárad és a belélegzett levegő sem olyan párás mint amikor az orr jól működik.

Jó hatású a körömvirág tea fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt, 2 teáskanál virágszirmot forrázunk le 2,5 dl vízzel, áztassuk 15 percig, majd szűrjük és naponta 2-3 alkalommal igyuk. Az orbáncfű ugyanígy használható.

Gyulladáscsökkentő, lázcsillapító teakeverék:

Kakukkfű 2 egység, borsmenta 2 egység, kankalin virág 1 egység, ökörfarkkóró virág 1 egység, hársfavirág 1 egység, bodzavirág 1 egység.

Egy evőkanálnyi keveréket 2,5 dl vízzel leforrázunk. 10 percig ázni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta 2-3 alkalommal 2 csészényit fogyaszthatunk belőle.

Gőzölés: Aromás gyógynövényekkel inhalálunk esténkén, vagy akkor, ha aznap már nem megyünk ki a lakásból. Utána el kell fogyasztani egy csésze meleg teát.

Az inhalálásra használhatsz: kakukkfű, borsmenta, szurokfű, vagy a hagyományos kamilla, hársfa virágot.

Mivel párologtassak a szobában megfázáskor? A helyiségben ahol ilyenkor tartózkodunk párologtassunk eukaliptusz, citrom, levendula vagy mirtusz illóolajat aromalámpában vagy egy edénybe tegyünk vízbe a fenti illóolajokból 15 cseppet és tegyük a radiátorra vagy fűtőtestre. Részben a helyiség levegőjét fertőtlenítik, részben a légutakat tisztítják és a gyulladást csökkentik. Ráadásul a levegő párásítással védjük a légutakat a kiszáradástól, ami különösen fontos a téli időszakban, amikor a fűtéstől felforrósodhatnak a porszemek a levegőben, amik önmagukban is irritálják a légutakat. Ez gázkonvektoros fűtéskor különösen gyakori panasz.

Torokgyulladás:

Égő fájdalom a torokban ami nyeléskor fokozódik, mintha gombóc lenne benne. Együtt járhat a nyaki, állszegleti nyirokcsomók megduzzadásával, különösen azoknál, akiknek nincsen mandulája.

Gyakran jár lázzal.

Ilyenkor először alkalmazd **1 citrom levének és 2 evőkanál méznek keverékét** és egyed meg lassan ízlelgetve, nyalogatva. Mindkettő jó hatású a baktériumok ellen és megkönnyíti a nyelést.

Mi az a gargarizáló, hogyan készül és hogyan használjam?

Lehet **gargalizálni** orvosi zsálya, borsmenta, kakukkfű, szurokfű, majoránna azonos arányú keverékéből 1-2 evőkanálnyi leforrázunk 2,5 dl vízzel, 15 percig áztatjuk majd szűrjük le és ha langyos, gargarizálj vele. A gargalizálás tartson legalább 10 percig és naponta háromszor ismételjük meg. Tehát, a gargarizáló az egy gyulladáscsökkentő tea vagy teakeverék. Öblögetjük vele a torkunkat, de természetesen ez a teakeverék meg is iható, mert úgy is használ természetesen. A gargarizáló bevonja a száj és torok nyálkahártyáját és így fejt ki a hatását.

Gyulladás csökkentő keverék torokgyulladásban:

Apróbojtorján, cickafarkfű, borsmenta, körömvirág azonos arányú keverékéből 2 teáskanálnyi mennyiséget forrázunk le 2,5 dl vízzel, áztassuk lefedve 15 percig majd szűrjük le. Naponta 3 alkalommal fogyasszuk melegen, kortyolgatva. Nagyon jó baktérium, vírus és gombaölő hatású keverék.

Tüdőgyulladás:

A tüdőgyulladás a mai napig nagyon súlyos, az életet veszélyeztető betegség. **A betegség súlyos lefolyása miatt a vezető gyógyszere az antibiotikum, feltétlenül orvosi kezelés szükséges!**

Tünetei: magas láz, hidegrázás, köhögés, szúró fájdalom köhögéskor, szapora szívverés, erősen elesett, gyenge általános állapot.

Aromaterápiával tisztíthatjuk a helyiség levegőjét és javíthatjuk a légzést. Eukaliptusz, citrom, teafa, levendula, menta illóolajat használjunk.

Izzasztó gyógynövényekkel elősegítjük a gyulladás gyorsabb lefolyását: Bodza, hársfavirág, kamilla tea fogyasztásával. 2 teáskanálnyi gyógynövényt forrázzunk le 2,5 dl vízzel, lefedve áztassuk 15 percig, majd szűrjük és ágyban fekvé fogyasztjuk el.

Használhatjuk a fentebb leírt köhögéscsillapító növényeket.

Immunrendszer erősítése:

Használhatunk kakukkfüves fürdőt, és vitamin tartalmú gyógynövényeket. Csipkebogyót, homoktövis. Mindkettőt hideg vízben áztassuk 6-8 órát, majd szűrjük le és úgy fogyaszthatjuk. Ezekkel nagy mennyiségű C- vitaminhoz juttatjuk magunkat.

Fogyasszunk mézet, táplál és gyógyít egyszerre.

A méhészeti termékek közül jó hatású még a propolisz és a méhpempő is ebben a súlyos betegségben.

Mellhártya gyulladás:

Magas lázzal járó betegség, ami jellegzetesen légvételkor jelentkező szúró fájdalommal jár.

Feltétlenül orvosi kezelést igényel, mert gyakran együtt jár tüdőgyulladással. Kezelése: Antibiotikum.

Kiegészíthetjük otthon köhögéscsillapító teakeverékkel, fogyasszunk apróbojtorján teát, aroma lámpában párologtassunk citrom, zsálya, menta, eukaliptusz, levendula illóolajat. Ezek közül válassz aromafürdőbe egyet, 10 cseppet keverj össze 1 dl tejszínnel vagy tejföllel és keverd a fürdővízbe. Hetente 3 alkalommal használhatod ezt a fürdőkúrát a kezelés kiegészítésére.

Masszírozó olaj:

Búzacsíra olaj 20 g, fenyőfa illóolaj 5 g, eukaliptusz illóolaj 5 g, kámfor 30 g. Ezeket keverd össze, jól záródó üvegbe tedd és a hátat, mellkast ebből a keverékből 10-20 csepp masszírozó olajjal masszírozd be.

Zöldségek, amik ilyenkor hatékonyak:

Természetesen az ételekkel is fokozhatod a gyógyulást.

Kiváló megfázásos betegségekből a **fokhagyma, vöröshagyma, lila hagyma, medvehagyma, torma, retek** mert tisztítják a légutakat és pusztítják a baktériumokat és a vírusokat. A **zöldpaprika** hatóanyagai szintén jó hatásúak ilyenkor. A **cékla** vas tartalma és antioxidáns anyagai miatt erősíti az immunrendszert. Az egyéb antioxidáns tartalmú növények, színes gyümölcsök szintén jól használhatók.

A **savanyú káposzta** magas C- vitamin tartalmánál és természetes gyulladáscsökkentő hatásánál fogva nagyon előnyös étel ilyenkor. A gabonák közül a **kölest** érdemes többet fogyasztani, mert hatására a faló sejtek aktivitása fokozódik és elősegíti az ellenálló képesség erősítését, a kórokozók legyőzését.

Úgy főzd mint a rizst, 1 adag köleshez 2 adag vizet adj. Ha ellenállás van benned a köles iránt, akkor főzd együtt rizzsel, akkor elkeveredik benne és nem olyan feltűnő. Nagyon kellemes ízű étel, ha tejben főzöd meg és mézzel édesíted utána.

Megelőzhetőek a megfázások? Mit tegyék?

A megfázás a leggyakoribb megbetegedés, ami a családot eléri. Gyermeknél gyakoribb, mint a felnőtteknél, mert náluk a lelki problémák előbb jelennek meg testi tünetekben. Ez a magyarázat lehet, hogy furcsa most Neked!

Hogy mégis megállja a helyét arra bizonyíték a homeopátia. Az ilyen képzettséggel rendelkező orvos, ha elmegy hozzá vizsgálatra, egy olyan alapos kérdezősködésbe kezd, ami legalább másfél órát

vesz igénybe. Főleg ezekre az érzelmi reakciókra lesz kíváncsi és még azt is jó tudni, hogy ha gyerekről van szó, az anyuka érzelmeire is kíváncsi lesz, mert csak így tudja jól összeállítani a kezelést, ami különböző anyagok és köztük gyógynövény kivonatok speciálisan elkészített formáiból áll.

A kínai orvoslás szerint is a betegség külső és belső okok következménye. Külső okok a hideg, a meleg, a huzat, a szél, a nedves idő, a szárazság, a forróság. Belső okok a különböző érzelmek, főleg a nagyon erős érzelmek! Az öröm, a harag, a félelem, a bánat, az aggodalmaskodás. Tehát az érzelmek ugyanúgy hatással vannak a szervezetben zajló energia mozgásra, áramlásra, mint az egyéb kór okok. Ezen kívül betegséget okoz a túlzásba vitt munka, a nem megfelelő életmód és az egészségtelen táplálkozás is.

A betegséget mindig megelőzik olyan jelek, amire, ha odafigyelsz, akkor könnyen, csírájában elfojthatod! Ahogy mondtam, gyermekeknél látványosabban jelentkeznek ezek a jelek! Ilyen, hogy fáradtabb vagy, mint máskor, esetleg ezzel együtt éjszaka rosszabbul alszol, sokszor felébredsz, nincs olyan étvágyad mint máskor. Napközben legszívesebben lefeküdnél aludni, kedvetlen vagy, látszólag semmi különösebb ok nélkül. Ha ilyenkor nem pihensz egy nagyot, lazítasz, nem eszel bőségesen és nem iszol legalább fél liter meleg teát, akkor napokon belül általában jelentkezik valamilyen betegség.

Most olyan növényeket ajánlok, amik ilyenkor hatásosak.

Megelőzésre is és ha már itt a megfázás, akkor is jók!

Megfázáskor általában ritkábban gondolunk ezekre a növényekre, kevésbé ismertek, mint a kamilla, a hársfa, a bodza.

Apróbojtorján

Elárulom, hogy nekem a kedvenc gyógynövényeim közé tartozik. Elsősorban sokoldalúsága, kellemes íze miatt szerettem meg. Nagy előnye, hogy folyamatosan, szünet nélkül fogyasztható. A fiatal, virágos hajtást használjuk fel a teához. Általában forrázatot készítünk belőle. 1 teáskanálnyi növényt leforrázunk 2,5 dl vízzel 10 percig lefedve ázni hagyjuk, majd szűrjük és lassan, kortyolgatva fogyasztjuk.

Hatásai: baktérium, vírus és gombaölő hatása van, úgy működik, mint az antibiotikum, csak nem árt a szervezetnek. Gyomor, bél fekélyes betegségeiben hámosít, vérzést csillapít. epeműködést serkentő, tonizálja a húgyhólyagot, gyermekek ágybavizelése, vizeletcsepegés esetén. Vizelethajtó, vesekőképződést gátló.

Külsőleg szájüregi sebek, afta, fogínygyulladás, szájpenész, torokgyulladás esetén öblögetésre, ecsetelésre is használható. Ízesítés nélkül is kellemes ital, élvezeti tea. Mivel a gyulladáscsökkentő hatóanyagai főleg illóolajaiban vannak, ezért feltétlenül szükséges, hogy forrázás után lefedve tartsd!

A Bach esszenciák között is szerepel, ezért bizonyos lelki problémák kezelésére is javasolják, elsősorban a lelki béke megőrzésére hatásos.

Kakukkfű

Eddig talán csak fűszerként gondoltál erre a gyógynövényre! Régóta használjuk levesekbe, főzelékekbe, puffasztó ételek kellemetlen hatásainak kivédésére. De nagyon jól használható megfázáskor és annak megelőzésére is, hiszen jó fertőzéseket megszüntető hatása van. Hatóanyagai nem csak szájon át szívódnak fel, hanem bőrön keresztül is, ezért fürdővízbe öntve a teáját, nagyon jó eredményt érhetünk el, főleg kisgyermeknél. Immunrendszer erősítő hatása miatt megelőzésre is használható!

1 kávéskanálnyi szárított növényt, (a növény föld feletti része használható) 2,5 dl forrásban lévő

vízzel leforrázunk és lefedve 10 percig ázni hagyjuk, majd szűrjük. Ezt naponta kétszer fogyasztjuk, akár evőkanalanként. Íze a

gyerekkorodból ismert köhögéscsillapító kanalas orvosságra hasonlít, akkor még gyakrabban írtak fel ilyeneket.

Hatásai: köhögéscsillapító, köptető, légúti fertőzésekben gyulladáscsökkentő, hörgőtágító, puffadásgátló, szélgörcsoldó, immunrendszer erősítő, bélfertőtlenítő. Pajzsmirigy alulműködés esetén a működést normalizálja. Külsőleg alkoholos kivonata bőrgombásodás ellen felhasználható ecsetelő. Jó hatású ez az alkoholos kivonat izom-, ízületi fájdalom esetén is.

Ellenjavallat: Pajzsmirigy túlműködés esetén ne használd!

Mindkét gyógynövényt használhatod a betegségek bevezető tüneteinek megjelenésekor, ilyenkor készíts valamelyikből fél liternyi teát és idd meg, majd vedd el egy forró fürdőt, és jól aludd ki magad, lazíts! Sokkal többet tettél az egészséged megőrzése érdekében mint gondolnád! Az esetek 80%-ban másnapra megszűnnek a panaszok és nem alakul ki megbetegedés, vagy ha mégis, a következő napokban folytasd ezt. Ha fokozódnak a panaszaid, akkor fordulj csak orvoshoz.