

## **A légutak betegségei**

A megfázások légúti gyulladást okoznak leggyakrabban.

Az orrnyálkahártya gyulladása a nátha.

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.

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.

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

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 csökkented 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, szösös 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 kisgyermekeknél is, nem csak teában, hanem az elkészített forrázatot a fürdővízhez öntve a bőrön keresztül is felszívódnak a

hatóanyagai, így is nagyon hatásos, valamint használhatod immunrendszer erősítésre is, mert ez a fürdő elősegíti a szervezet megerősödését és megelőzésre is alkalmas.

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

Száraz köhögésre: 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 keverék:

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.

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

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 esténként, vagy akkor, ha aznap már nem megyünk ki a lakásból. Utána el kell fogyasztani egy csésze meleg teát.

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

A helyiségben ahol ilyenkor tartózkodunk párologtassunk eukaliptusz, citrom, levendula vagy mirtusz illóolajat aromalámpában. Részben a helyiség levegőjét fertőtlenítik, részben a légutakat tisztítják és a gyulladást csökkentik.

### **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.

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, gargarizálunk vele. A gargalizálás tartson legalább 10 percig és naponta háromszor ismételjük meg.

### Gyulladás csökkentő keverék:

Apróbojtorján, cickafarkfű, borsmenta, körömvirág azonos arányú keverékéből 2 teáskanálnyi mennyiséget forrázzunk 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, szűrő 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 fekvébe fogyasszuk el.

Használhatjuk a fentebb leírt köhögéscsillapító növényeket.

### Immunrendszer erősítése:

Használhatunk kakukkfűves fürdőt, és vitamin tartalmú gyógynövényeket. Csipkebogyót, homoktöviset. Mindkettőt hideg vízben áztassuk 6-8 órát, majd szűrjük le és úgy fogyaszthatjuk.

Nagy mennyiségű C- vitaminhoz juttatjuk magunkat.

Fogyasszuk 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 szűró fájdalommal jár.

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

Kiegészíthetjük otthon köhögéscsillapító teakeverékkel, fogyasszunk apróbojtorján teát, illat lámpában párologtassunk citrom, zsálya, menta, eukaliptusz, levendula illóolajat. Ezek közül válassz aromafürdőbe egyet, 10 cseppet keverj össze 1 dl tejszínnel 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 ebből a keverékből 10-20 csepp olajjal masszírozd be.

#### **Zöldségek, amik ilyenkor hatékonyak:**

Természetesen az ételekkel is fokozhatod a gyógyulást.

Kiváló megfázásos betegségekben 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.

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.

