



Egészségtár - Itt az ősz, a légúti betegségek ideje

2009 november 18. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Az ősszel együtt elérkezett a megfázásos - influenzás időszak is. Sajnos sok embernek az őszi - téli hónapok a folyamatos betegkedést jelentik, mert képtelenek kilábalni a megfázásokból.

édesgyökér

Vegyük sorra a légúti betegségeket és lehetséges kezelési módjait!

Légzőrendszerünk két részre osztható:

- felső (orr, garat)
- alsó (gége, légcső, tüdő)

A légzés elsődleges célja, hogy a szervezet működéséhez szükséges oxigént biztosítsa. Holisztikus szemléletből nézve a szabályos légzés az ember és a külvilág állandó dinamikus kapcsolatának jelképe.

Kóros légzésről akkor beszélünk, ha a percenkénti légvételek száma tartósan 20 fölé emelkedik, vagy 10 alá csökken, ha mélységük felületessé válik, vagy tartósan nő, ritmusuk szabálytalan, vagy ha légvételek szipoló, szörcsögő, horkoló hang hallható.

A légúti betegségek fő tünetei közé tartoznak a védekező reflexek (tüsszentés, köhögés - ilyenkor a légutakba került idegen anyagok, illetve az ott keletkező váladék eltávolítása történik) és a védekező mechanizmusok (torok- és orrváladék ürítése, szemkönnyezés) működésének rendellenességei.

A légúti betegségek kezelésének elsődleges célja, hogy ezeket az élettani folyamatokat harmonizáljuk, helyreállítva ezzel a normális légzéshez szükséges felborult egyensúlyt.

lándzsás útifű

Megfázás, nátha:

- A légúti betegségek legenyhébb formái, az orr-garatnyálkahártya heveny, vírusos eredetű gyulladását jelentik.
- A nyálkahártyák csökkenő vérellátása és leghélese, kiszáradása kedvez a kórokozók megtelepedésének, elszaporodásának.
- Ezek a fajta betegségek jól kezelhetők házilagosan, szövődménnyel (melléküreg-, középfülgyulladások) ritkán járnak.
- Fontos az immunerősítők, teák, általában a sok folyadék és vitaminok fogyasztása, a könnyű étrend és a pihenés.

Influenza, krónikus légúti hurutok:

- A kezelések célja a helyi gyulladáscsökkentés, az irritált nyálkahártyák védelme, a hurutok kiürülésének gyorsítása, a görcsös köhögés csillapítása (nem a megszüntetése), a kórokozók szaporodásának gátlása.

A nyálkatartalmú drogok a szájüreg, a gége és a garat akut gyulladásainak kezelésére alkalmasak.

A nyálka bevonja, ezáltal megnyugtatja és védi az irritált nyálkahártyákat, általuk enyhül a torokkaparás, a száraz, improduktív köhögés.

A legfontosabb nyálkatartalmú drogok: mályvalevél, orvosi ziliz levele és gyökere, lándzsás útifű, ökörfarkkóró, izlandi zuzmó.

A gyulladt nyálkahártyákra jótékony hatásúak még a cseranyagtartalmú drogok, a libapimpó, a vérontópimpó gyökér és az apróbojtorján.

Ezek összehúzó-gyulladáscsökkentő hatásukkal gyógyítanak.

Ugyancsak pozitív hatásúak a különféle gyógycukorkák, szopogatótabletták, a méz, illetve a különféle mézes készítmények.

A méz fertőtleníti, antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatása is érvényre jut és segíti a mielőbbi gyógyulást.

A köptető hatású drogok serkentik a hurutok elválasztását, a lerakódott nyálkák feloldását és a légutak tisztulását. Erre leginkább a szaponintartalmú tüdőfűlevél, édesgyökér, kankalinyöktörzs, illetve a lerakódott nyálka oldására az illóolaj-tartalmú kakukkfű, eukaliptusz, fenyőfélék, ánizs, borsmenta alkalmas.

legyez?f?

Ezeket f?leg inhaláció, fürd?, balzsamok formájában alkalmazzuk.

Lázcsillapítóként szalicilsavszármazék tartalmú f?zfakéreg, legyez?f? j?het szóba, vagy enyhébb esetekben bodza, hársfa, csipkebogyó és homokt?vis fogyasztása tea, illetve készítmények formájában.

A légúti panaszok enyhítésére jól bevált küls?leges kezelési módokat is ismerünk.

Legismertebb az inhalálás, amelyhez magas illóolaj-tartalmú drogokat használunk: kamillát, kakukkf?vet, borsmentát, eukaliptuszt (olaj formájában), szurokf?vet. Szükség esetén keverhetjük is a drogokat, nagyon jó hatású például a kamilla, kakukkf?, szurokf? elegye.

FONTOS: 7-8 évnél fiatalabb gyermekeknél tilos a borsmenta és az eukaliptusz olaj használata, mert a nyúltagi lég?központon keresztül légz?sbénulást okozhatnak!

Nagyon jó hatásúak a szintén régóta ismert és használt ken?csök, bedörzsöl?k, melyeket a hátra a lapockák közé, illetve a mellkasra viszünk fel. Az alapanyag minden esetben vazelin vagy zsír, a leggyakrabban használt illóolajok a kakukkf?, az eukaliptusz és a zsálya. Gyulladáscsökkent?, antibakteriális és görcsoldó hatásuk van.

Mindenfajta megfázásos betegségnél fontos az izzasztás. Ezt a legjobb a kés? délutáni-kora esti órákban végezni, és utána ágynyugalomban maradni.

Er?s izzasztó hatású teakeverék a bodzából, hársfából, kamillából készült tea, lehet?leg mézzel ízesítve.

A tea mellett hasznos a forró fürd?, amelyben használhatunk tejben vagy tejszínben feloldott pár csepp illóolajat is (tanácsos el?tte allergia-próbát végezni).

Mivel az izzadás során nagy a folyadékvesztés, gondoskodni kell a megfelelő? utánpótlásról. Legjobb, ha egy-egy izzasztás után csipkebogyó teát fogyasztunk.

libapimpó

A légúti betegségeknel különösen fontos hogy vírusainkat ne terjesszük. Az alapvet? higiénés szabályok betartása és betartatása elemi fontosságú. A rendszeres kézmosás, szell?ztetés, kilincsek, telefonok, billenty?zetek tisztán tartása - mind ezt a célt szolgálják.

Egészséges hideg hónapokat kívánok minden Kedves Olvasónak!

Horváth Adrien

természetgyógyász

www.vadszeder.extra.hu



Ajánló

