

# Egészségtár - Itt az ?sz, a légúti betegségek ideje

2009 november 18. Flag

## Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Az ?sszel együtt elérkezett a megfázásos - influenzás id?szak is. Sajnos sok embernek az ?szi - téli hónapok a folyamatos betegeskedést jelentik, mert képtelenek kilábalni a megfázásokból.

**édesgyökér**

Vegyük sorra a légúti betegségeket és lehetséges kezelési módjaikat!

Légz?rendszerünk két részre osztható:
- fels? (orr, garat)
- alsó (gége, légcs?, tüd?)

A légzés els?dleges célja, hogy a szervezet m?ködéséhez szükséges oxigént biztosítsa. Holisztikus szemszögb?l nézve a szabályos légzés az ember és a külvilág állandó dinamikus kapcsolatának jelképe.

Kóros légzésr?l akkor beszélünk, ha a percenkénti légvételek száma tartósan 20 fölé emelkedik, vagy 10 alá csökken, ha mélységük felületessé válik, vagy tartósan n?, ritmusuk szabálytalan, vagy ha légvételkor sípoló, szörcsög?, horkoló hang hallható.

A légúti betegségek f? tünetei közé tartoznak a védekez? reflexek (tüsszentés, köhögés - ilyenkor a légutakba került idegen anyagok, illetve az ott keletkez? váladék eltávolítása történik) és a védekez? mechanizmusok (torok- és orrváladék ürítése, szemkönnyezés) m?ködésének rendellenességei.

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

**lándzsás utif?**

Megfázás, nátha:
- A légúti betegségek legenyhébb formái, az orr-garatnyálkahártya heveny, vírusos eredet? gyulladását jelentik.
- A nyálkahártyák csökken? vérellátása és leh?lése, kiszáradása kedvez a kórokozók megtelepedésének, elszaporodásának.
- Ezek a fajta betegségek jól kezelhet?k házilagosan, szöv?dménnyel (melléküreg-, középfülgyulladások) ritkán járnak.
- Fontos az immuner?sít?k, teák, általában a sok folyadék és vitaminok fogyasztása, a könny? 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 útif?, ökörfarkkóró, izlandi zuzmó.

A gyulladt nyálkahártyákra jótékony hatásúak még a cseranyagtartalmú drogok, a libapimpó, a vérontópimpó gyökér és az apróbojtorján.
Ezek összehúzó-gyulladáscsökkent? hatásukkal gyógyítanak.

Ugyancsak pozitív hatásúak a különféle gyógycukorkák, szopogatótabletták, a méz, illetve a különféle mézes készítmények.
A méz fert?tlenít?, antibakteriális , gyulladáscsökkent? hatása is érvényre jut és segíti a miel?bbi gyógyulást.

A köptet? hatású drogok serkentik a hurutok elválasztását, a lerakódott nyálkák feloldását és a légutak tisztulását. Erre leginkább a szaponintartalmú tüd?f?levél, édesgyökér, kankalingyöktörzs, illetve a lerakódott nyálka oldására az illóolaj-tartalmú kakukkf?, eukaliptusz, feny?félék, ánizs, borsmenta alkalmas.

**legyez?f?**

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

Lázcsillapítóként szalicilsavszármazék tartalmú f?zfakéreg, legyez?f? jöhet szóba, vagy enyhébb esetekben bodza, hársfa, csipkebogyó és homoktövis 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, kakukkfüvet, borsmentát, eukaliptuszt (olaj formájában), szurokfüvet. 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 nyúltagyi légz?központon keresztül légzésbénulást 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 megfelel? utánpótlásról. Legjobb, ha egy-egy izzasztás után csipkebogyó teát fogyasztunk.

**libapimpó**

A légúti betegségeknél 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**