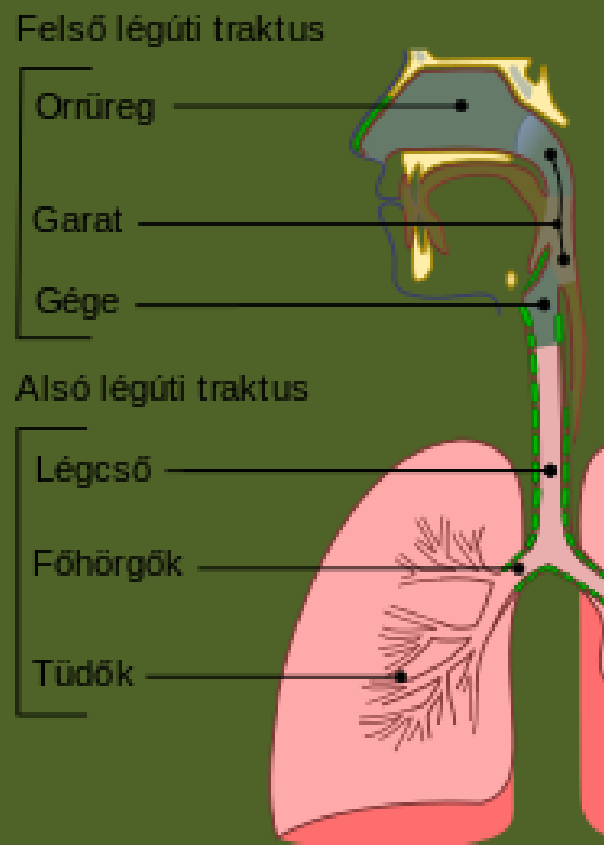


A légzőrendszer működésének segítése gyógynövényekkel

- Ha legyengül az immunrendszerünk
- Ha túl sok kórokozó jut be
- Ha lehűl a szervezet



A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a <https://kerak.hu/hangtar> mappában található.

Amikor lélegzünk, a levegő bejut a szervezetünkbe. A légzőrendszerbe azonban nem csak a levegő jut be, hanem pollenek, hamu, por, penészgombaspórák, szerves részecskék, vírusok és baktériumok is.

Ezek a légzőrendszer egészségére nézve potenciálisan veszélyes anyagok, organizmusok, és szintén bejutnak a tüdőnkbe.

Az ilyen fenyegetések elkerülése érdekében a légzőrendszer különféle védekező mechanizmusokkal rendelkezik, immunrendszeri és mechanikus jellegűekkel egyaránt.

A légzőrendszer fizikai védekező mechanizmusai a következők:

- orrszőrök;**
- mukociliáris transzport; (nyálkahártya védő anyaga)**
- köhögés és tüszögés.**

A köhögés és a tüszögés bizonyos értelemben vészhelyzeti mechanizmusok, amelyek akkor lépnek életbe, ha olyan részecskék jutnak be a szervezetbe, amelyek méretüknél fogva nem távolíthatók el a mukociliáris tisztulás révén, illetve akkor, ha fertőzések vagy más betegségek következtében a szervezetben túlzott mennyiségű nyák termelődik.

Nátha

Gyógynövények, immunerősítő hatóanyagok

- Csipkebogyó (magas C-vitamin tartalmú és enyhe gyulladáscsökkentő)
- kasvirág (Echinacea): növeli a szervezetben a properdin nevű vegyület mennyiségét, amely működteti a vírusok és baktériumok elleni védekezést segítő immunfolyamatot
- Homoktövis
- aranygyökér



Természetes gyógymódok nátha esetén:

- Ajánlott : sós, szódabikarbónás vízzel való öblögetés, gargalizálás
- Immunerősítő gyógynövények
- Gyömbér-tea (vírus-ellenes vegyületeket is tartalmaz)
- Japán lonc (szintén vírus-ellenes hatóanyagot tartalmaz)
- Bodzavirág (két olyan vegyületet is tartalmaz, amelyek hatékonyak a náthát okozó vírusokkal szemben, ezen kívül lázcsillapító, izzasztó hatása is van)
- Édesgyökér (olyan vírus-ellenes vegyületet tartalmaz, amelyek beindítják az interferonok, azaz a szervezet saját vírusellenes fehérjéinek működését)

Inhalálás:

➤ A melléküregekben letapadt váladék oldását szolgáló házilagos módszert az orvos „gőzöléses terápiának” mondja.

A beteg legalább 5-10 percig inhalálja be a gőzt. Ha az inhalációs terápiát alkalmazó betegnek ismert szívbetegsége van, kerüljük el a fej sátorszerű letakarását az inhaláció során. Az inhalálás javasolt gyakorisága napi egyszeri alkalom, lehetőleg lefekvés előtt.

➤ **Sós meleg, párolgó, de nem túl forró vízbe tehetjük a következő gyógynövények forrázatát, vagy pár csepp illóolajat:**

➤ **Kamilla**

➤ **borsmenta,**

➤ **Kakukkfű,**

➤ **zsálya**

➤ **eukaliptusz,**

➤ **teafa illóolaj**

2 l forró vízhez számítsunk 1-3 marék
gyógynövény szárítmányt



Középfül-gyulladás

Legtöbbször vírusos nátha szövődményeként jelentkezik.

Középfülgyulladás kialakulásakor a kórokozó az orr-garatúr felől a fülkürtön (garatot a középfüllel összekötő vékony nyálkahártyával bélelt járat) keresztül jut el a dobüregbe

- Igyunk sok folyadékot, biztosítsuk a szoba megfelelő páratartalmát, kihasználhatjuk a gőzölés vagy az illóolajok erejét is – az eukaliptuszos vagy borsmentás fürdő segíthet kitisztítani a légutakat és fellazítani a letapadt váladékot. Nagyon fontos a gyakori orrfújás.
- A fül fájdalmának csökkentésére, a gyulladásos folyamat gyógyulása érdekében ajánlott a fül melegítése. (meleg só, kamillás pakolás)
- Kövirózsa levét fülbe cseppenteni
- Vöröshagyma, fokhagyma kiperéselt levét kb 10 percig hagyjuk hatni
- Elhúzódó fájdalom, láz esetén forduljunk orvoshoz!

Gégegyulladás

Megfázás esetén a nyálkahártyák gyulladása a gégeire is kiterjedhet, aminek következtében megduzzadnak a hangszálak és a nyálkahártya. A rekedtségen kívül köhögésre, torokfájásra és más megfázásos tünetekre szoktak panaszkodni a betegek.

Cineol-tartalmú gyógynövények segítik a gyógyulást

- Eukaliptusz
- Gyömbér
- kardamom
- eukaliptusz
- fodormenta
- rozmaring,
- Levendula
- lándzsás utifű
- Orvosi zsálya
- apróbojtorján (torok- és szájgyulladásra, rekedtségre, mandulagyulladásra a flavonoid hatóanyag gyulladáscsökkentő hatása miatt használható. Krónikus hangszalaggyulladásra énekeseknek, erős dohányosoknak, sokat beszélők számára ajánlott, gargalizálásra és belsőleg is)

Torokfájás

Amikor a gyulladás a garatban jelentkezik

- Ajánlott a sós vízzel való gargalizálás
- Fokhagyma szopogatása (a szájban kioldódnak az antibakteriális hatóanyagok, és közvetlenül a nyálkahártyára jutnak)

Gyógynövények:

- Japán lonc
- Édesgyökér főzete
- Gyömbér-tea
- Orvosi ziliz (fehér mályva) – gyulladás-csökkentő és enyhíti a torokfájást
- Párlófű (apróbojtorján) – antibakteriális, sebgyógyító, regeneráló
- Orvosi zsálya (gyulladás-csökkentő, összehúzó hatású, fájdalom- és lázcsillapító)
- kamillavirág

- Fűzfakéreg (főzet) – fájdalom és lázcsillapító, gyulladáscsökkentő
(az aszpirinhez hasonló hatóanyagot tartalmaz, szalicint)
– gyerekeknél kerüljük a használatát

- Hársfavirágzat tea, enyhíti a torokfájást és nyákoldó hatása van, valamint kitűnő izzasztó hatású.

Köhögés, gégehurut, hörghurut

➤ Lényeges, hogy elkülönítsük, hogy száraz vagy hurutos köhögés kínoz. Tudni kell, hogy jelen van-e már a felszakítandó váladék a légutakban. A megkönnyebbüléssel nem járó, száraz köhögés, vagy, ahogy sokan nevezik ingerköhögés esetén nincs felszakítható váladék a légutakban.

A köhögésnek ez a típusa jellemzően allergiás megbetegedéseknél, asztma esetén vagy kezdődő légúti betegségeknél jelentkezhethet. Mivel az ingerköhögés a szervezet számára megterhelő, a megfelelő alvásminőség és a jobb közérzet érdekében fontos a csillapítása.

Bő folyadékbevitel: A folyadék nedvesen tartja a nyálkahártyát.
Friss gyümölcslé, meleg tea, víz

– **Párolgztatás:** jó hatású ha a lakás vagy a szoba páratartalmát feljebb emeljük, párolgztatóval. Helyezzünk a párolgztatóba kakukkfű vagy menta olajat, amik könnyítik a légzést és elpusztítják a vírusokat.

– **Egy kiskanál méz:** Antibakteriális és köhögéscsillapító hatású, enyhíti a kaparó érzést és csökkenti a fájdalmat

– **Sós vízzel és szódabikarbónával történő gargalizálás** is enyhíti a tüneteket.

Száraz köhögés esetén ajánlott gyógynövények:

➤ Lándzsás útifű.

A gyógynövényben lévő nyálkaanyagoknak köszönhetően rendkívül hatékony gyulladáscsökkentő és köhögéscsillapító szer.

A légutak megbetegedéseiben a köhögés gyors elmulasztására, természetes köptetőként használják kivonatait.

Oldja a letapadt nyákot, elősegíti a köpetképződést. Védőréteggel vonja be a torok nyálkahártyáját, ezzel enyhíti a gyulladásos tüneteket, és csökkenti, majd megszünteti a köhögési ingert.

Mivel biztonsággal fogyasztható és kellemes ízű, ezért gyerekeknek is bátran adható.

➤ szurokfű,

➤ apróbojtorján,

➤ fehér akácvirág -

➤ Bodzavirág tea köhögés-csillapító, nyákoldó, láz-csillapító

➤ Ezekből felváltva vagy egymással egyenlő arányban összekeverve ajánlunk inni 1-3 csészével naponta.

További nyálka tartalmú gyógynövények (gyulladás-gátló nyálkaréteggel vonják be a kiszáradt nyálkahártyát, amely alatt az gyorsabban gyógyul.)

- **Orvosiziliz-gyökér,**
- **izlandi zuzmó**
- **fehérmályva gyökere és levele,**
- **Festőmályva virág,**
- **papsajtmályva,**
- **erdei mályva,**
- **izlandi zuzmó**
- **lenmag.**

Nyálkatartalmú gyógynövényi részekből úgy kell köhögéscsillapító teát készíteni, hogy **a gyógynövényt az áztatás végén alaposan ki kell nyomkodni**, hogy a hatóanyagok belekerülhessenek a teába.

Hurutos köhögés

Hurutos köhögés esetén az **illóolajakat és a szaponinokat** tartalmazó gyógynövények közül választhatunk, még hatékonyabb, ha mindkét növénycsoportból választunk hozzávalót a teakeverékhez.

Illóolaj tartalmú gyógynövények:

- **Kakukkfű** (gazdag timoltartalmú illóolajban, cser- és keserűanyagokban, jó köptető, köhögéscsillapító, antibakteriális hatású)
- **Szurokfű**
- **borsikafű**
- **majoránna**
- **levendula**
- **rozsmaring**
- **édeskömény, ánizs,,**
- **bazsalikom,**
- **borsmenta.**
- **A hagymatea betegség megelőzésére is kiváló, hatékony köhögés csillapító, nyákoldó, antibakteriális.**

Szaponin tartalmú gyógynövények:

- ökörfarkkóró virága,
- kankalin virága és gyökere,
- százszorszép virága,
- mezei zsurló,
- Illatos ibolya gyökere,
- útifű
- Borostyán levél
- édesgyökér

A leghatékonyabb hurutoldó gyógynövény az ökörfarkkóró.

Asztma, allergia:

Ajánlott a csalán levelének és gyökerének kivonata (lé vagy tea) – antihisztamin hatású (A résztvevők 58 százaléka számolt be tüneteinek enyhüléséről napi 300mg fagyasztott- szárított csalán fogyasztásával, 48 százalék pedig jobb hatást érzett, mint a placeboval.) A csalán mellett papsajtot is érdemes fogyasztani...

- Édeskömény és ánizs alfa-pinént tartalmaz, amely enyhíti az asztmás tüneteket
- Gingko biloba – Ázsiában régóta használják asztma, allergia és hörghurut gyógyítására
- mezei kakukkfű hajtás,
- lándzsás útifűlevél
- tüdőfűlevél
- martilapulevél,
- cickafark hajtás, (hörgőtágító hatású)
- szurokfű hajtás,
- orvosi veronika hajtás

Tüdőgyulladás

Baktériumos vagy vírusos eredetű tüdőgyulladásnál szükséges a gyógyszeres kezelés.

Mellette alkalmazhatjuk az immun-erősítő és hurutoldó gyógynövényeket:

- Kasvirág
- Fokhagyma
- Japán lonc
- Tüdőfű
- Kakukkfű,
- Eukaliptusz
- Ökörfarkkóró
- Hársfa-virág
- kamillavirág

Orvosi zsálya

Rekedtség és a torokgyulladások különböző válfajainak gyógyítására kitűnő háziszser az orvosi vagy kerti zsálya. A gyógynövény elsősorban illóolajai révén fejt ki gyulladásgátló, baktériumölő és fertőtlenítő hatását. Teakészítéshez szórjunk csészénként 1-2 kávéskanál szárított zsályalevelet forró vízbe, majd hagyjuk 10 percig állni. Ezzel gargalizálunk, kevés mézzel ízesítve legfeljebb napi 3 csészével igyunk.



BORSMENTA



- **Felhasználható: Meghűlés, nátha, influenza, légcsőhurut, torokgyulladás, rekedtség, étvágytalanság, gyomor és bélhurut, felfúvódás, fejfájás, idegesség, szívidegesség, általános fájdalomcsillapítás,**
- **Inhalálás, párologtatás fertőtlenítő, légzéskönnyítő**
- **Gyermekeknek 6 éves kor alatt nem ajánlott!**

Kamilla



Forrázata gyulladásgátló, nyugtató hatású.

Inhalálva köhögés csillapító, segíti a tüdő és a légutak tisztítását és fertőtlenít.

Gargalizálva, vagy szájöblögetéssel megszüntethető vele a fogíny, a száj és a torok gyulladása.

BODZA

- A bodzavirág teát meghűléses megbetegedések, hurut esetén, izzasztószerként és immunrendszeri serkentőként használják.
- Használják még vértisztításra, köhögéscsillapításra. Lázcsillapításra is ajánlják.



Hársfavirág.

Az egyik leghatásosabb gyógynövény a meghűléses, lázas betegségek kezelésére. Kiválóan alkalmas a láz csillapítására, köhögés és torokfájás ellen. Izzasztó hatású, oldja a hörghurutot, a nyákot, erősíti az immunrendszer védekező képességét. Többnyire a téli időszakban, megfázások, influenzajárványok idején kerül a házi patikába, gyulladáscsökkentő és nyákoldó hatásával rövid időn belül enyhítheti a kellemetlen tüneteket. Antioxidáns flavonoidokat is tartalmaz, ezért az immunrendszer általános működésére és a szívműködésre is kihat.



Kakukkfű

Illóolajának fő hatóanyaga a timol és a karvakol, melyek erőteljes fertőtlenítő, vírus-, baktérium- és gombaölő, gyulladáscsökkentő vegyületek. Leggyakrabban megfázásos, légúti betegségek kezelésére alkalmazzák, enyhíti a torokgyulladást, hatékony gargarizáló és köhögéscsillapító szer. Nyákoldó hatással rendelkezik, hörgőgyulladásnál, erős köhögéssel járó megfázáskor vagy vírusos megbetegedésnél, például influenzánál csökkenti a kellemetlen tüneteket, gyorsítja a gyógyulást.



Édesgyökér

Ánizsra emlékeztető ízű és illatú gyökérrel rendelkező gyógynövény.

A növény hatóanyagának köszönhetően jó köptető, gyulladás-csökkentő, nyálkaoldó és köhögéscsillapító, de alkalmazzák simaizom-görcsoldásra is.



Szurokfű – oregánó

- timoltartalmú illóolajat, cser- és keserűanyagot tartalmaz, a tea köhögéscsillapító, antiszeptikus hatása mellett enyhén nyugtatja az idegeket, az elalvásban is segíthet.



Tüdőfű

A tüdőfű az egyik leghatásosabb gyógynövény a légzőszervi megbetegedések ellen. Használjuk krónikus hörgőgyulladásra, tüdőgyulladásra, torokfájásra, asztmára.

Teája köptető, köhögéscsillapító hatású. Levelei összehúzó hatásúak, használható vérzéscsillapításra és hasmenés esetén is. Izzasztószerként is hatásos.



Erős hatású gyógyital:

Gyömbér

Fokhagyma

Torma

Chili paprika

Mézzel keverve

Vagy almaecetben