



Fellélegezhetünk végre

Talán az egyik legkellemetlenebb dolog, amikor azt érezzük, hogy „dem kapunk lebegőt”. Remek módszerek vannak ennek a problémának a megoldására.

-Gyógynövényes elixír: keverjük össze 10 g pemetefüvet, 30 g édeskömény magot, 15 g kasvirág gyökeret. A keverékből 1,5 evőkanálnyit főzzünk 4-5 percig 500 ml fehérborban. Még melegen szűrjük át termoszba, és a nap folyamán többször fogyasszuk belőle mézzel édesítve. A középkori recept alapján készített forralt bor felszabadítja az orrjáratokat.

-Paprikatea: egy liter vízben egy felszeletelt csípős piros paprikát lassú tűzön, 5 percig főzünk, majd szűrjük le. Meghűlés esetén kétóránként fél deciliter adható, ha túl erős, forró vízzel hígítsuk.

A nedvesinhaláció a hyperthermia lokálisan alkalmazott formája, mely gyakran alkalmazott eljárási forma megfázás és felső légúti betegségek kezelésénél. Fertőtlenítő hatású, csökkenti a köhögési ingeret, gyógyítja a nyálkahártyát. A gőz belélegzése hatékony a hőérékeny vírusok és baktériumok ellen, valamint a pára gyógyhatású anyagok közvetítőközegeként is szolgálhat.

-Aromaterápiás inhaláló keverék: 15-15 csepp citrom és kajepu, 30 csepp eukaliptusz, 10 csepp mirtusz illóolajat keverjük össze sötét üvegcsében. Egy liter forró vízhez 2 cseppet adjunk a keverékből.

-Almaecet: egy lábasban felmelegítjük a némi almaecettel elkevert vizet. Amint eléggé felforrósodott, öntsük át egy tálba, hajoljunk fölé és terítsünk a fejünkre egy törölközőt. Öt percen keresztül lélegezzük be az almaecetes gőzt.

-Vöröshagyma inhalátor: egy nagyobb, megtisztított hagymát reszeljünk le, majd tegyük egy tányérra a reszeléket. Hajoljunk fölé, takarjuk be a fejünket egy törölközővel. Lélegezzünk először orron át, aztán szájon át és „fürdössük meg” a szájnálkahártyát és a hangszalagokat is az antibakteriális illóanyagokban.



-Fenyőszinhaláló: egy marék fenyőhajtást főzzünk fel 2 liter vízben. Öntsük egy tálba a gőzölő főzetet és hajoljunk fölé, és terítsünk magunkra egy törölközőt.

A vadgesztenye (bokrétafa) levelek gyulladáscsökkentő és összehúzó hatású főzetével inhalálhatunk légúti betegségek esetén, de belsőleg használni tilos!

-Orrdugulás elleni olaj: 50 ml mandulaolajba keverjük 2-2 csepp bazsalikom, levendula, angyalgyökér és kajepu illóolajat. Naponta többször vattapálcikával, esetleg tiszta ujjal kenjük belőle az orrnyílásba.

Az angyalgyökér nyugtató, köptető, izzasztó, lázcsillapító hatású. A levendula illóolaja antiszeptikus, görcsoldó, nyugtató és sebgyógyító hatással rendelkezik. A kajepu olaja lázcsillapító, csökkenti az izomfájdalmakat, inhalációja torok és hangszálgulladás esetén nagyon sokat segít.

-Illóolajos inhaláló: egy zsebkendőre cseppentsünk 1-1 csepp citrom, eukaliptusz és levendula illóolajat, majd az orrunk elé tartva mélyen belélegezzük az illóolajok „gőzét”. Az úgynevezett száraz inhaláció nagyon hasznos praktika, ami bárhol bármikor alkalmazható. Sokkal biztonságosabb és egyszerűbben kivitelezhető, mint a nedves eljárás.

-Zsályás orrtampon: 1-2 zsályalevelet hajtogassunk össze, nyomkodjunk meg finoman, amíg nedves és puha lesz. Felgöngyölve helyezzük az orrnyílásba legfeljebb 10-15 percre. Valószínűleg már néhány perc után felszabadultabbnak érezzük a járatokat. Hasonlóan járhatunk el a lándzsás útifű levelével. Amennyiben gyereknel alkalmazzuk, maradjunk mellette a kezelés ideje alatt.

A zsályája gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, összehúzó, antioxidáns, antibiotikus. Gyógyítja a nyálkahártyát. Forrázatával gargalizálhatunk torokfájás és mandulagyulladás esetén, fürdővízhez adva élénkítő, immunerősítő fürdőt kapunk.