



Lázcsillapítás

A láz a gyógyulás kulcsfontosságú összetevője, türelmesen hagyjuk hatni. Rendszeresen ellenőrizzük a testhőmérsékletet és 40 °C felett már intézkedjünk.

-Citromos zokni: facsarjuk ki fél citrom levét és keverjük el egy pohár meleg vízzel. Itassunk át vele egy vékony pamut zoknit, csavarjuk ki, majd húzzuk fel. Vegyünk fel rá második réteggént egy pár gyapjú zoknit, pihenjünk fél órán keresztül ágyban fekvé. Ez a módszer a felsőtesttől a lábak felé tereli a vérkeringést, ezáltal mérsékli a lázat.

-Ecetes vádli borogatás: egy liter vízben keverjük el 60 ml ecetet, mártsunk bele két kendőt. Csavarjuk ki, majd tekerjük körbe külön-külön a térdtől lefelé a lábszárakat. Húzzunk rá egy vastag térdzoknit és esetleg bugyoláljuk be törölközőbe is. Kb. 30 percenként frissítsük. Csak forró testrészekre szabad felhelyezni hűtést, tehát hideg, gyenge vérkeringésű végtagokra semmiképpen se tegyünk hideget.





-Málnafőzet: főzzünk egy marék málnát kevés vízben, hagyjuk állni, majd szűrjük le. Reggel és este melegen fogyasszuk belőle lázcsillapítás céljából. Jó minőségű, házi málnaszörp is megteszi.

-Cickafarktea: egy kávéskanál szárított drogot forrázzunk le 1 csésze vízzel. 5 perc múlva szűrjük át. A cickafark hasznos segítség lehet megfázás, lázas állapot, hörgőhurut tüneteinek enyhítésében. Kiváló köptető, gyulladáscsökkentő, lázcsillapító és baktériumölő hatású.

-A fehér fűz láz-, és fájdalomcsillapító, valamint gyulladáscsökkentő hatású. Influenza, láz, fejfájás esetén ajánlható a kergéből készített tea fogyasztása.

-Gyömbérgyökér forrázat: 30 g szárított gyökeret forrázzunk le egy liter vízzel, 15 perc múlva szűrjük át. Három csészényit fogyaszthatunk naponta belőle. A Geum urbanum aromás gyökere lázcsillapító hatású. Jó hasznát vehetjük hurutok, megfázás, torokgyulladás esetén.

-Legyezőfűtea: két kávéskanálnyi drogot forrázzunk le egy csésze vízzel, 10 perc állás után szűrjük le. A Filipendula ulmaria izzasztó, lázcsillapító hatású forrázatából meghűléses betegségek esetén 2-3 csészényit fogyaszthatunk naponta.