



# Toroktünetek, torokgyulladás, rekedtség, hörghurut, köhögés

**A köhögés a test természetes reakciója, mely a légutak átjárhatóságát hivatott biztosítani. Az idegen anyagok és a felszakadt nyák eltávolításában nélkülözhetetlen. Szükséges tehát, de egy idő után rendkívül zavaró tud lenni. A köhögés típusa szerint kell szert választani.**

Hurutos köhögés esetén a nyákdórok elfolyósítják a felgyülemlett váladékot, hogy legyen mit felköhögni. Míg a másik esetben növényi nyálkaanyagokat vetünk be, amik védőréteggel vonják be az érzékeny és fájdalmas nyálkahártyát, valamint enyhítik a kimerítő száraz köhögést. Az enyhe köhögést nem szükséges különösebben kezelni, mivel éppen hogy a gyógyulási folyamatot gyorsítja. Azonban a nagyon erős, köhögés, mely teljesen kifárasztja a beteget, csillapítást igényel. Indokolt esetben a következő egyszerű házi készítményekkel csökkenthetjük a kellemetlenségeket és fájdalmakat.

**-Mézes hagyma:** reszeljünk le 5 fej lilahagymát, adjunk hozzá 10 evőkanál jó minőségű folyékony mézet. Időnként kavarjuk meg és hagyjuk állni egy éjszakán át. Másnap óránként egy evőkanálnyit fogyasszunk el belőle, minél tovább a szájban tartva. Makacs köhögés ellen alkalmazzuk.

A méz fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, nyugtató hatásán túl támogatja a máj munkáját is. A hagyma antibakteriális, prebiotikus hatású, felveszi és eltávolítja a méreganyagokat, segít elfolyósítani a letapadt nyákot.





**-Rózsás méz:** egy 2-3 dl-es üveget töltünk meg lazán permetezetlen, illatos rózsaszirmokkal. Töltjük fel az üveget mézzel. Fogyasztás előtt érleljük 6 héten keresztül. Átszűrhetjük, vagy benne hagyhatjuk a szirmokat, ahogy tetszik. A későbbiekben tartuk hideg, sötét helyen.

A rózsza immunerősítő, antibakteriális, vírusölő, görcsoldó, köptető, nyugtató hatással bír. Jótékony torokbántalmakra, csillapítja a köhögést.

**-Gyógyméz köhögésre:** 500 g folyékony mézbe tegyünk 4-4 teáskanál apróra tépett friss bazsalikomot, kakukkfűvet és oregánót. Négy hét áztatás után távolítsuk el a növényeket és tároljuk a mézet hűtőszekrényben. Naponta 3-6 alkalommal egy teáskanálnyit fogyasszunk. A bazsalikom hatékony számos baktérium ellen. Stimulálja az immunrendszert, hatására 20%-kal megemelkedik az antitestek termelődése. A kakukkfű *adsztringens*, köhögéscsillapító, váladékdoldó, antiszeptikus, baktericid, és görcsoldó hatással rendelkezik. Az oregánó fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatású, elősegíti a nyálkás váladék felszakadását. Forrázata is nagy szolgálatot tesz megfázás, influenza, köhögés és légcsőgyulladás esetén.

**-Fűszeres méz:** egy kicsiny üveg mézbe tegyünk ízlés szerint egy teáskanál porított fahéjat, édesköménymagot, ánizst, vagy kardamommagot.

Az édeskömény enyhe köptető, magjának forrázata gyógyítja a köhögést és a hörgőhurutot. A fahéj számos kórokozó ellen hatásos, valamint erősíti az immunrendszert. Az ánizs nyálkaoldó, köptető, fertőtlenítő és görcsoldó hatással rendelkezik. A kardamom köptető, izzasztó hatású, és segít a felső légúti panaszok esetén és a tüdő megtisztításában.



**-Borókatea:** fél kávéskanálnyi bogyót zúzzunk össze, forrázzuk le egy csésze vízzel. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható. A boróka átermésének méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású forrázatát köhögéscsillapításra használhatjuk.

**-Mézes lenmag:** törjünk meg fél csésze lenmagot adjunk hozzá egy csipet frissen porított borsot, majd mézzel keverjük pasztás állagúra. A lenmagyákat már több száz éve használják a köhögés enyhítésére.

**-Hagymaszirup:** szeleteljünk fel 2 megtisztított lila-, vagy vöröshagymát, tegyük a szeleteket egy befőttesüvegbe, szórjunk rá 250 g barnacukrot. A lezárt üveget tegyük langyos sütőbe és várjuk meg, amíg sziruposodik. Adagja gyerekek részére 2 teáskanálnyi naponta, felnőttek 4-5 alkalommal is bevehetnek 1-1 teáskanálnyt.

**-Fenyőtea:** 60 g friss fenyőrügyet (luc-, erdei-, jegenyefenyő) forrázzunk le 750 ml vízzel. 10 perc ázás után szűrjük át, végül mézzel ízesítve fogyasszuk el a nap folyamán 3 részre osztva.

A fenyők mozgósítják az életerőt, baktériumölő, és köptető hatással rendelkeznek. A fiatal rügyeket tavasszal frissen használjuk, de év közben bármikor gyűjthető teázni egy csokor tűlevél. Szirupja és forrázata hasznos tud lenni légúti betegségek, influenza, köhögés, és hörgőgyulladás esetén.

**-Ibolyatea:** egy kávéskanál szárított virágot leöntünk egy csésze forrásban levő vízzel. Tíz perc állás után átszűrjük. 3 csészényi fogyasztható naponta. Az ibolya kiváló segítség a légutak hurutos megbetegedésénél, mivel nyákoldó és köptető hatású, ezen felül a köhögést is csillapítja.



**-Turbolyatea:** 5 g turbolyát forrázunk le 250 ml vízzel, 15 perc múlva szűrjük át. Hörg hurut, gégegyulladás esetén naponta 2 csészényit fogyasszunk étkezésektől távol. A turbolya méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, jótékony hatású hörg hurut és orrmelléküreg- gyulladás esetén.

**-Hagymahéjtea meghűléskor:** főzzünk 5 percig egy marék megtisztított buroklevelet egy csésze vízben, majd szűrés után melegen kortyoljuk el. Mézzel, vagy barna nádcukorral édesíthető.

A vöröshagyma héja gazdag flavonoidokban. A cukornád nedve nyákoldó hatású és még az asztmás tüneteket is enyhítheti.

**-Mályvatea:** egy csésze hideg vízhez adjunk 1 evőkanál mályvagyökeret, és 6-8 órán keresztül áztassuk. Nagy lyukú szűrőn szűrjük át. Kortyolgassunk el lassan naponta 2-3 csészényit.

A gyulladáscsökkentő, antibakteriális, nyálkaanyag-tartalmú fehérmályvagyökér (*Althea officinalis*) más néven az orvosi ziliz légúti betegségek esetén melegen ajánlott. Bevonja a nyálkahártyát, csökkenti a kínzó köhögési ingeret. Ezen felül fokozza a fehérvérsejtek baktericid képességét. Az erdei mályva (*Malva sylvestris*) tisztító, gyulladáscsökkentő teája nagyszerű választás köhögés, hörg hurut, fájó torok esetén.

Gargalizálásra is megfelelő. A papsajtmályva (*Malva neglecta*) szintúgy használható száraz, görcsös köhögés csillapítójaként.





**-Napraforgómag tea:** egy csésze natúr, hántolt napraforgómagot törjünk meg, és főzzünk 1 liter vízben 30 percen keresztül. Szűrjük át, majd 4 adagban fogyasszuk el, elhúzódó meghűléses betegség, makacs légcsőhurut esetén. A napraforgómag E-vitaminban gazdag, immunerősítő, jótékonyan hat a légző-, és kiválasztószervekre. Legjobb nyersen fogyasztani, pirítva finom csemege, könnyen csíráztatható.

**-Sóoldat gargalizáláshoz:** egy kávéskanál tiszta sót oldjunk fel 100 ml meleg vízben. Vegyünk a szánkba egy korty folyadékot és néhány percig öblögessük vele a torkot. Pillanatok alatt érezhető javulást tapasztalunk, mivel csillapítja a fájdalmat, az égő-kaparó érzést a torokban, és egyúttal fertőtleníti is azt. A só melegítő és méregtelenítő hatása, oldja a besűrűsödött nyakot és ismét szabad áramlást biztosít a nedveknek.

**-Mézes-almaecetes toroköblítő:** fél csésze mérsékelten meleg vízbe keverjük el 1-1 evőkanál mézet és almaecetet. Használjuk fájó-kaparó torok öblögetésére, illetve orrdugulás megszüntetésére. Naponta 2-3 alkalommal használjuk a toroköblítőket.

**-Citromszeletes borogatás:** egy bio citromot szeleteljünk fel vékonyan. 4-5 szeletet helyezünk egy kisebb muszlinkendő, vagy gézcsík egyik végére, majd gyengéden tekerjük fel. Igazgassuk a torokra, és rögzítsük egy másik kendő segítségével. Hagyjuk a borogatást 30 percet hatni, majd távolítsuk el. Amennyiben égő, viszkető érzést tapasztalunk, azonnal vegyük le.

**-Burgonyapakolás:** 3-5 puhára főtt burgonyát, törjünk össze még forrón, a pürét halmozzuk egy kendőre. Egyengessük el úgy, hogy a nyakunk köré tudjuk majd tekeríteni. Minél melegebben alkalmazzuk, ami már elviselhető, ezt a csuklónkkal tudjuk ellenőrizni. Fedjük le azonnal egy gyapjúsállal, hogy minél tovább megőrizze a melegét. Addig hagyjuk fent, amíg melegnek érezzük. Naponta 2-5 alkalommal ismételhető. Segíti a váladék feloldódását.

**-Lenmagos kataplazma:** 60 g frissen őrölt lenmaglisztet főzzünk sűrű péppé 250 ml vízben. Egy vászondarabra kenjük rá egyenletes rétegben, és tegyük a mellkasra minél melegebb állapotban, de természetesen az égési sérüléseket elkerülve. Fedjük be egy darab gyapjúval, esetleg egy vastagabb összehajtogatott törölközővel, és tartsuk melegen.



**-Szerecsendiós pakolás:** vászonkendőre kenjünk vastagon növényi vazelint, esetleg más natúr zsíros krémet, majd szórjunk rá és keverjük bele fél teáskanál őrölt szerecsendiót. Fordítsuk a mellkasra, majd takarjuk le és rögzítsük gyapjúsállal. A szerecsendió gyulladásgátló, görcsoldó hatással bír.

**-Ricottaborogatás torokgyulladásra:** 250-300 g ricottát (vagy bio túrót) keverjük át és melegítsük fel. Ha van rá lehetőség, adjunk hozzá egy csipet frissen reszelt tormát, majd a krémet kenjük kb. 1 cm vastagságban egy vászondarabra, fektessük a nyakra és mellkasra, takarjuk be és rögzítsük egy gyapjúsállal. 6-8 órán keresztül hagyjuk hatni.

A torna gyökere gazdag C- és B- vitaminban, sok kalciumot, magnéziumot, káliumot, vasat, foszfort, és kéntartalmú vegyületeket tartalmaz. Méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, nyákoldó hatású, jótékony hatású köhögés és hörghurut ellen.

**-Mellkas bedörzsölő:** egy teáskanálnyi mandulaolajhoz cseppentsünk 1-1 csepp izsóp, eukaliptusz, kakukkfű és teafa illóolajat. Kenjük be a mellkast és a hát felső részét.

**-Méhbalzsam:** főzzünk 500 g jujubalisztet 3,5 liter vízben 30 percen keresztül. Szűrés után a folyékony részben elkeverünk 2 kg cukrot és 3 kg guargumit. Felforraljuk, és besűrítjük, olajjal kikent lapos formába öntjük.

**-A kínai datolya (Ziziphus jujuba)** mikrobaellenes, nyugtató, immunerősítő és köptető hatású gyümölcsét torokgyulladás, hörghurut, köhögés, rekedtség esetén használják.