



Növények serege meghűléshez

Ánizsízóp (*Agastache foeniculum*): gyulladáscsökkentő, izzasztó és vírusirtó hatású. Forrázatát orrdugulás, köhögés, és láz esetén is használhatjuk.

Bodza (*Sambucus nigra*): a virágaiból készített izzasztó, gyulladásgátló, köptető, hurutcsökkentő tea megfázásra és köhögésre használatos. A felső légutak nyálkahártyáját is erősíti.

Citromfű (*Melissa officinalis*): nyugtató hatásán túl baktérium-, és vírusölő a légzőrendszer területén.

Eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*): lázcsillapító, antiszeptikus, köptető hatású. Elpusztítja az influenzavírust és a hörghurut kialakításáért felelős kórokozókat. A légzőrendszer számos betegsége esetén jó szolgálatot tesz hagyományos inhalálóként, vagy zsebkendőre cseppentve. Illatmécsesből párologtatva frissíti a légteret. Forrázata is kiváló az influenza kezelésére. Két éves kor alatt ne használjuk.

Hárs (*Tilia sp.*): a virágok nyugtató, izzasztó hatású forrázata segít influenza, köhögés, fejfájás esetén.

Illatos ibolya (*Viola odorata*): a virágok forrázata hurutoldó, köhögéscsillapító hatású, hörgőgyulladás kezelésére alkalmas. A virágszirup finom gyógyszer köhögés, megfázás ellen.

Izsóp (*Hyssopus officinalis*): baktérium-, és vírusölő, izzasztó, hurutoldó, köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő, köptető, hörgőtágító hatású. Forrázata torokgyulladás esetén gargalizálásra is használható. Párologtatva illóolajával frissíthetjük és fertőtleníthetjük a betegszoba levegőjét.

Kányazsombor (*Alliaria petiolata*): főzete és friss nedve fertőtlenítő és köptető hatású. Légzőszervi panaszok, különösen hurutos köhögés kezelésére kiváló.



Kerek repkény (*Glechoma hederacea*): vértisztító, köptető hatású, meghűlés, láz és köhögés ellen alkalmazható. Zsenge aromás leveleit tavasszal salátához keverve is fogyaszthatjuk.

Lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*): antiszeptikus, hurutoldó, köptető hatással bír. Segít nátha, torokfájás és rekedtség esetén. Leghatékonyabb frissen, de ha nem lehet hozzájutni, használhatunk szárítottmányt is tea, vagy öblögető készítéséhez. Levele nyersen fogyasztható.

Majoránna (*Origanum majorana*): fertőtlenítő hatású, megfázásra és influenzára.

Martilapu (*Tussilago farfara*): fokozza a váladékeltávolítás hatásfokát, nyálkatartalma révén csillapítja a légúti fájdalmakat. Forrázatát 2 kávéskanálnyi szárított drog és egy csésze forró víz felhasználásával készítjük. Naponta 2-3 csésze tea fogyasztható.

Menta (*Mentha sp.*): antibakteriális, fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatással rendelkezik. Gargalizálás során fertőtleníti a szájüreget és a torkot. Teájával megfázás, homlok-, és arcüreggyulladás esetén inhalálunk is.

Molyhos ökörfarkkóró (*Verbascum thapsus*): virágainak köptető és fájdalomcsillapító hatású forrázata segít influenza, hurut, köhögés, rekedtség, légcső-, és höröggyulladás esetén. Növényi nyálkaanyaga révén csillapítja a krónikus, száraz köhögést is. Teájához egy csésze forró vízhez egy evőkanál szárított drogot teszünk.



Méhbalzsam (*Monarda sp.*): ízletes teája fertőtlenítő és köptető hatású.

Örménygyökér (*Inula helenium*): a nyálkaanyag-tartalmú gyökeréből készült főzet köhögés és a légzőszervek gyulladásainak csillapítására használatos.

Pemetefű (*Marrubium vulgare*): váladékoldó hatású, évtizedek óta használják szirup és gyógycukorkaként köhögéscsillapításra.

Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*): köptető, fellazítja az orr és a légutak váladékát megfűlés, influenza és allergia esetén.

Sarkantyúka (*Tropeolum majus*): magjai antibiotikus hatásúak a légzőrendszert megtámadó baktériumokkal szemben. Főzetével felléphetünk a megfűlés és a köhögés ellen.

Vörös szil (*Ulmus rubra*): főzete enyhíti a torokfájást és a köhögést.

Vadcseresznye / kései meggy (*Prunus serotina*): terméskocsánya, levele köhögéscsillapító.





Homeopátiás szerek

A tünetek beazonosítása után választhatunk a következő monokészítmények közül. Amennyiben nem sikerül az egyéni „diagnosztizálás”, ajánlott konzultálni egy homeopátával, aki még további szerekkel is szolgálhat.

Allium cepa: az orrból nagy mennyiségű, csípős váladék ürül, mely felmaródást okoz. Az orr alatti rész kivörösödik, a beteg hevesen tüsszög. A könnyezés enyhe, nem irritáló. Állapota friss levegőn javul.

Bryonia: lassan induló láz, nagyon száraz nyálkahártyák, rendkívül szomjasnak érzi magát. A száraz köhögés szegycsont mögötti fájdalmat okoz. Ingerült, nyugalomra vágyik, állapota javul, ha ezt megkapja. A hűvös levegőt szívesen fogadja.

Eupatorium: jellemző a levertség, szagató fejfájdalom, érzékeny-fájdalmas szemgolyók, erőteljes és szűnni nem akaró szomjúság. Hidegrázással, remegéssel kezdődő láz, miközben alig izzad. Az egész teste sajog, heves csont- és végtagfájdalmak jelentkeznek. Úgy érzi, mintha eltört volna a háta. A köhögés nagyon fájdalmas, különösen a mellkas területén.

Rhus toxicodendron: nedves, hideg időjárás valamint túleröltetés hatására kialakuló állapot esetére. A beteg fázik, nyugtalan, nem tud kényelmesen elhelyezkedni. Végtagjai merevnek, izmait fájdalmasnak és megkeményedettnek érzi. Gyengesége ellenére mégis mozgásra vágyik. A lázat kísérheti kiütés apró hólyagocskák formájában.

Kezdetben óránként vegyünk be 1-1 adagot, majd a gyógyulás előrehaladtával ritkítjuk napi 2-3 adagra.

Lassan, de biztosan célba érünk. Különösen, ha a természetre támaszkodunk. Ebbe beletartozik a test saját immunvédekezésének humánus módszerekkel történő észserű támogatása, és az is, hogy szeretetteljesen fordulunk felé. Biztosítsunk számára időt ahelyett, hogy versenynek tekintenénk a gyógyulást, és elhamarkodnánk a visszatérést a kötelezettségeinkhez.

Nagy Annamária