

Naturalna KSIĘGA ZDROWIA



NATURALNE METODY LECZENIA

LEKI Z NATURY

OBJAWY CHOROÓB, KURACJE, PROFILAKTYKA

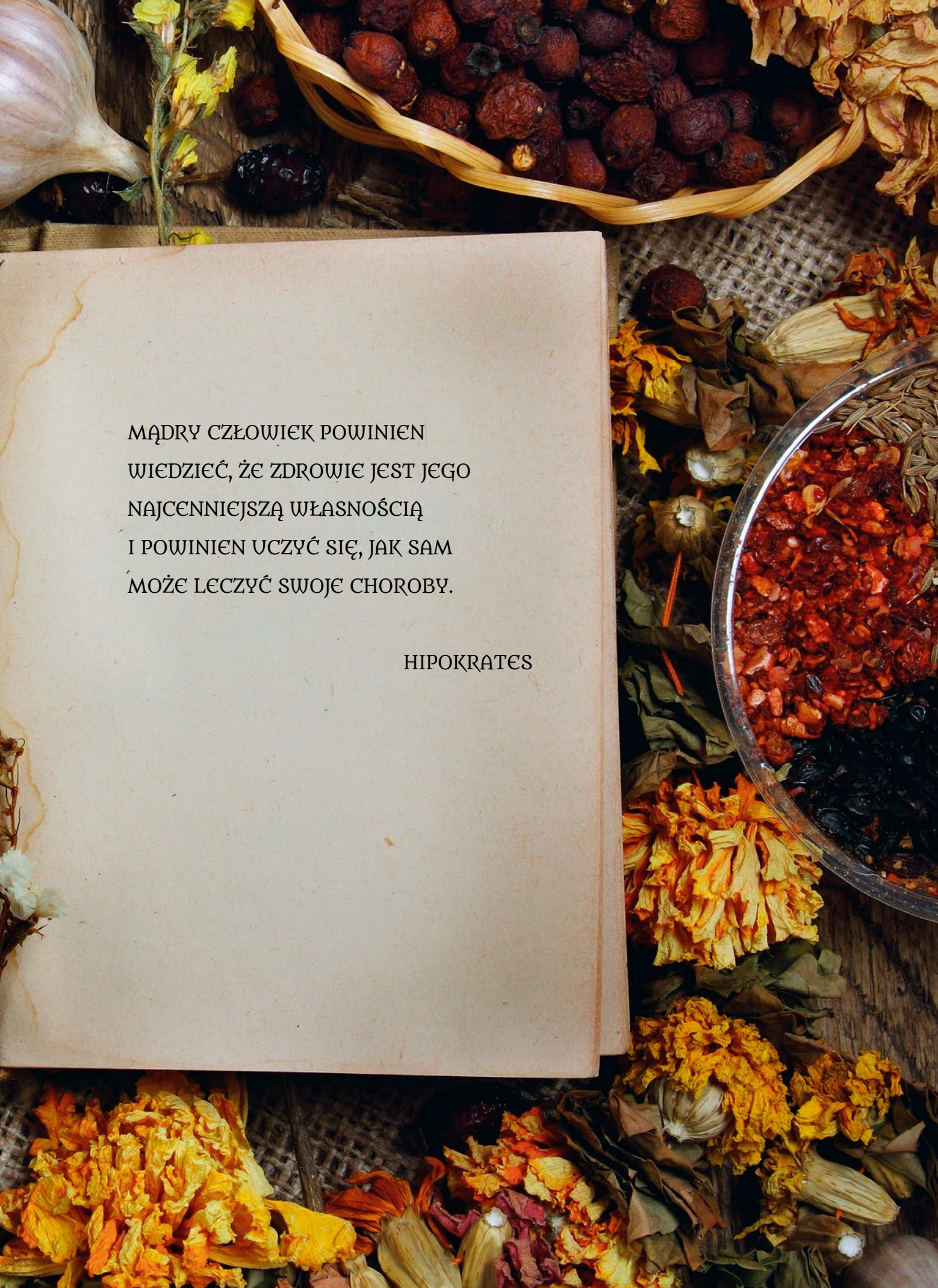
ŻYCIE I LECZENIE W ZGODZIE Z NATURĄ

Księga zdrowia



Księga zdrowia



A still life composition featuring a book, dried herbs, and a bowl of spices. The book is open, showing a quote in Polish. The background is filled with various dried botanicals: a basket of red berries at the top, a bowl of red and black spices on the right, and a variety of dried flowers and leaves at the bottom. A whole garlic bulb is visible on the left.

MĄDRY CZŁOWIEK POWINIEN
WIEDZIEĆ, ŻE ZDROWIE JEST JEGO
NAJCENNIJSZĄ WŁASNOŚCIĄ
I POWINIEN UCZYĆ SIĘ, JAK SAM
MOŻE LECZYĆ SVOJE CHOROBY.

HIPOKRATES





SPIS TREŚCI

CIAŁO CZŁOWIEKA	13
Układ oddechowy	16
Układ krwionośny	48
Układ pokarmowy	88
Układ nerwowy	124
Układ moczowy	148
Układ rozrodczy	178
Układ ruchowy	196
Skóra	224
CHOROBY METABOLICZNE	251
CHOROBY NOWOTWOROWE	265
JAK CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ	271
APTECZKA DOMOWA	291
PIERWSZA POMOC	297
URODA Z NATURY	313
Naturalne spa	314
Naturalne kosmetyki	342
PRZEGLĄD ROŚLIN	378
PREPARATY ZIOŁOWE	.
PRZYGOTOWANIE	
I STOSOWANIE	432
Indeks chorób i dolegliwości	439
Indeks roślin	441



Badania i znaleziska archeologiczne dowodzą, że nie istniało na Ziemi takie plemię, które nie znałoby roślin leczniczych, w związku z czym popularne wśród nich było ich stosowanie, m.in. jako sposób walki z chorobą. Już w społecznościach pierwotnych znane były przeciwbólowe właściwości wielu roślin, znano także, które łagodziły zaburzenia pracy żołądka, a także pewne środki narkotyczne.

Działanie leków roślinnych zależne jest od substancji aktywnych biologicznie (alkaloidów, glikozydów, garbników, olejów eterycznych) zawartych w różnych częściach roślin. W XVI wieku lekarz i przyrodnik Paracelsus dał początek analizie chemicznej roślin leczniczych, podejmując próby otrzymania w czystej postaci substancji czynnych. Musiało jednak upłynąć 300 lat, zanim doszło do uzyskania tych substancji przy zastosowaniu syntezy chemicznej. Część ludzkości zapomniała wtedy o ziołach, łącząc nadzieje na dobre zdrowie z powstającymi stale nowymi preparatami leczniczymi, które miały i do dziś mają działać precyzyjnie na samą przyczynę choroby, bez niepotrzebnych działań pobocznych.

Obecnie, kiedy staramy się żyć zdrowo i w zgodzie z naturą, obserwuje się powrót do naturalnych sposobów walki z chorobami. Fitoterapia zyskuje coraz więcej zwolenników. Nie należy jednak zapominać, że każda powzięta decyzja o zastosowaniu danego środka roślinnego powinna być skonsultowana z lekarzem. Ziołolecznictwo to ciągle leczenie eksperymentalne (w tej dziedzinie opublikowano tylko pojedyncze prawidłowo prowadzone badania kliniczne, które sprawdziły w sposób właściwy efektywność i bezpieczeństwo stosowania tych leków), dlatego warto zachować rozsądek i konsultować się ze specjalistą, który wskaże preparaty przygotowane na bazie wyciągów z roślin mogące wspomóc nasze leczenie.

Warto więc przyrzeć się pokrótce najważniejszym farmakologicznie czynnym typom związków obecnych w roślinach leczniczych.

Alkaloidy to związki występujące w różnych częściach roślin, przeważnie w postaci związanej z kwasami np. jabłkowym, szczawiowym. Charakteryzują się zazwyczaj gorzkim smakiem i trudną rozpuszczalnością

w wodzie. Kofeina, teofilina i teobromina występujące w kawie, herbatce i kakao należą chyba do najlepiej „rozpoznawalnych” powszechnie alkaloidów. Teofilinę i teobrominę wykorzystuje się w medycynie do leczenia nadciśnienia tętniczego (rozszerzają naczynia krwionośne i działają moczopędnie). O ostrym smaku ziaren pieprzowych decydują związki alkaloidowe (przede wszystkim piperyna). Po spożyciu pieprzu czarnego uwolniona piperyna specyficznie pobudza zakończenia nerwowe błony śluzowej w przewodzie pokarmowym, przez co wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego. Wyciągi z pieprzowca wykorzystuje się m.in.

jako składniki maści stosowanych w dolegliwościach reumatycznych. Powodują miejscowe przekrwienie skóry, podrażnienie zakończeń nerwowych, a tym samym łatwiejsze przenikanie właściwych środków leczniczych do głębszych warstw tkanki. Nie wszystkie jednak alkaloidy mają dobroczynny wpływ na organizm ludzki. Do alkaloidów toksycznych należą m.in. nikotyna.

Natomiast glikozydy to związki wyróżniające się wybitnie gorzkim smakiem. W medycynie szczególne zastosowanie znalazły glikozydy nasercowe (kardenolidy), które powodują spotęgowanie siły skurczu mięśnia sercowego,





obniżenie ciśnienia żylnego, zwiększenie objętości wyrzutowej serca przy jednoczesnym spowolnieniu jego akcji. Powszechnie używanymi roślinami, bogatymi w glikozydy zawierające azot i siarkę (izotiocyjaniiny), są chrzan, rzeżucha, gorczyca czarna i biała.

Substancje garbnikowe, zwłaszcza garbniki katechinowe, cechują się pewnym działaniem znieczulającym, działają przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie, łagodzą pieczenie i swędzenie. Wykazują też działanie ściągające oraz odtruwające (wytwarzają skoagulowaną warstwę ochronną na powierzchni błon śluzowych, jednocześnie zmniejszając średnicę naczyń krwionośnych, hamują tym samym przenikanie toksyn w głąb organizmu). Bogate w związki garbnikowe są popularnie używane przyprawy ziołowe: tymianek, mięta pieprzowa, majeranek, ziele angielskie, bazylija, melisa, cząber, owoce jałowca.



Olejki eteryczne, które wyróżniają się specyficznym, zwykle przyjemnym zapachem, to wieloskładnikowe mieszaniny różnych związków naturalnych, lotnych z parą wodną. W wodzie rozpuszczają się tylko w niewielkim stopniu, natomiast ich rozpuszczalność w tłuszczach jest znaczna. Wykazują działanie wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, ułatwiają trawienie, pobudzając czynności wydzielnicze żołądka, działają uspokajająco. Dzięki zawartości fitoncydów olejki działają przeciwbakteryjnie. W fitoncydy bogate są: czosnek chrzan, marchew, pomidory, porzeczka czarna, korzenie i liście pietruszki, owoce dzikiej róży, owoce cytrusowe, koper ogrodowy i koper włoski, mięta, owoce kolendry, jałowiec.

Związkami, które nadają roślinom różnorakie zabarwienie są flawonoidy (barwniki naturalne). Większość naturalnych flawonoidów to glikozydy zawierające rdzeń flawonowy. Działanie fizjologiczne substancji flawonowych jest zróżnicowane. Niektóre poprawiają pracę mięśnia sercowego, wywierają również korzystny wpływ wspomagający leczenie choroby nadciśnieniowej. Działają moczopędnie, żółciopędnie, mają swój udział także w zapobieganiu powstawania miażdżycy. Zaobserwowano także wpływ flawonoidów na poziom cholesterolu we krwi. Większość flawonoidów ma wpływ na łamliwość i kruchość włosowatych naczyń krwionośnych, powodując zwiększenie odporności ich ścian. Flawonoidy wywierają także hamujący wpływ na rozrost tkanek nowotworowych. Związki te mają działanie antyoksydacyjne – są naturalnymi niszczycielami wolnych rodników tlenowych, które są przyczyną starzenia się komórek naszego ciała. Flawonoidy aktywują pracę genu SIR2, zarządzającego produkcją sirtuiny, białka, które modyfikuje strukturę genu.



Rośliny lecznicze zawierają w swoim składzie także wiele innych związków organicznych takich jak witaminy, kwasy organiczne, tłuszcze, śluz, sole mineralne, żywice.

Nieustannie prowadzone badania nad działaniem roślinnych substancji biologicznie czynnych pozwalają na coraz efektywniejsze wykorzystywanie roślin, w otoczeniu których żyjemy.

Książka została podzielona na trzy części. Część pierwsza poświęcona została chorobom i dolegliwościom występującym przy nieprawidłowym funkcjonowaniu poszczególnych układów. W każdym rozdziale Czytelnik znajdzie opis funkcji i budowy omawianego układu, wskazówki dotyczące profilaktyki oraz charakterystykę chorób (objawy i wskazania dietetyczne), a także prezentację środków leczniczych stosowanych w medycynie naturalnej. Część druga poświęcona została pielęgnacji ciała z wykorzystaniem naturalnych kosmetyków. W części trzeciej omówiono wybrane rośliny lecznicze oraz zamieszczone wskazówki odnośnie samodzielnego sporządzania przetworów ziołowych: naparów, odwarów, wyciągów oraz nalewek.

Uzupełnieniem książki są rozdziały *Jak czytać wyniki badań* oraz *Pierwsza pomoc*.

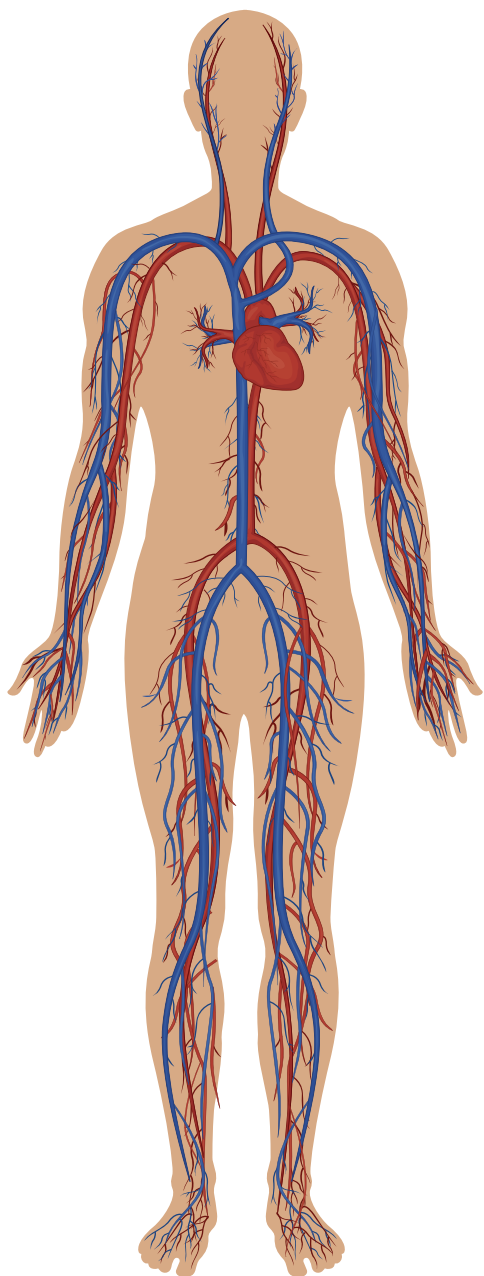




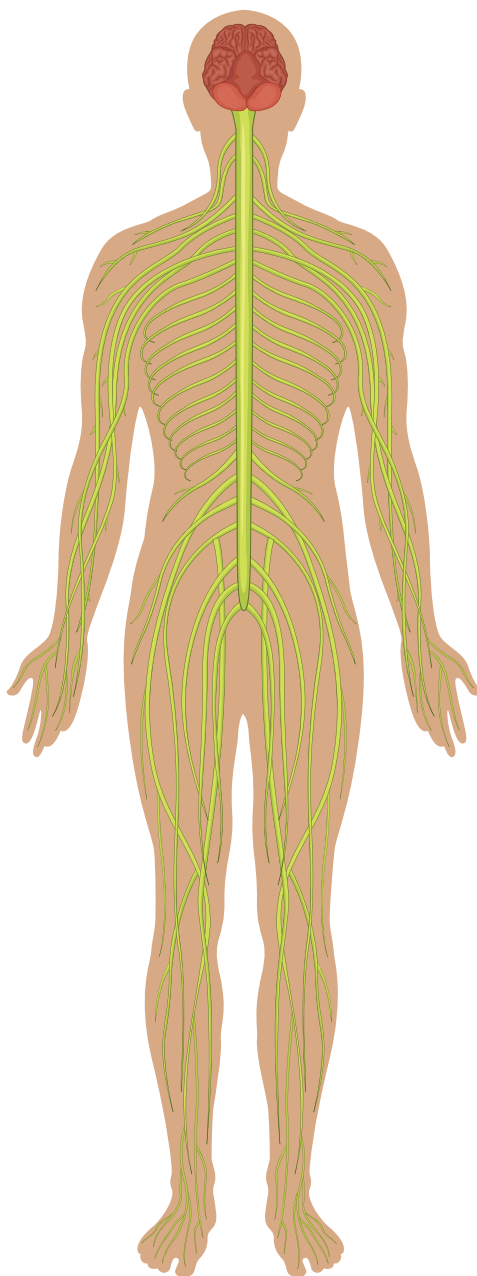


CIAŁO CZŁOWIEKA

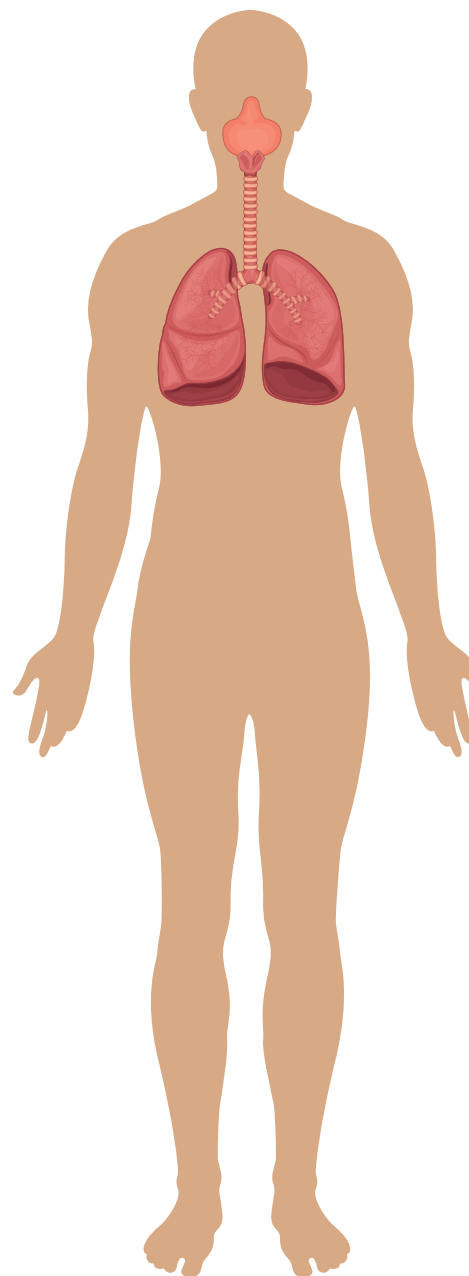
CIAŁO CZŁOWIEKA



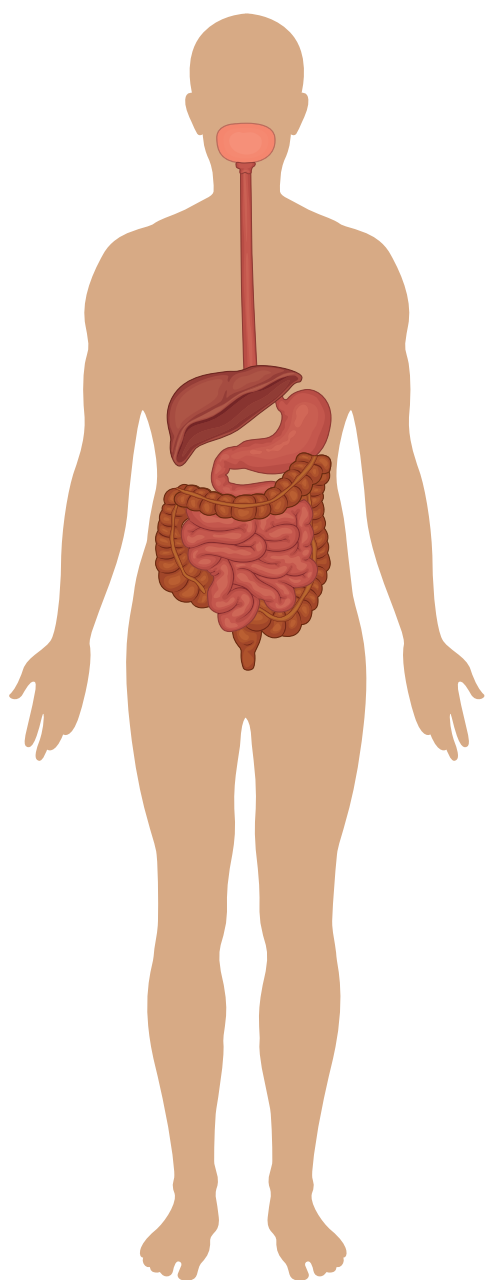
układ krwionośny



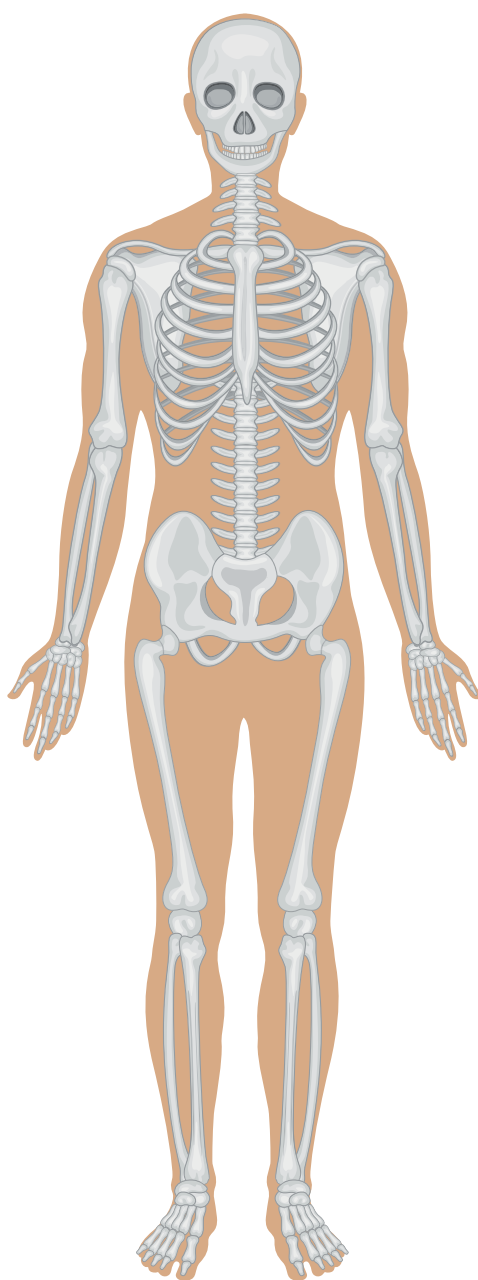
układ nerwowy



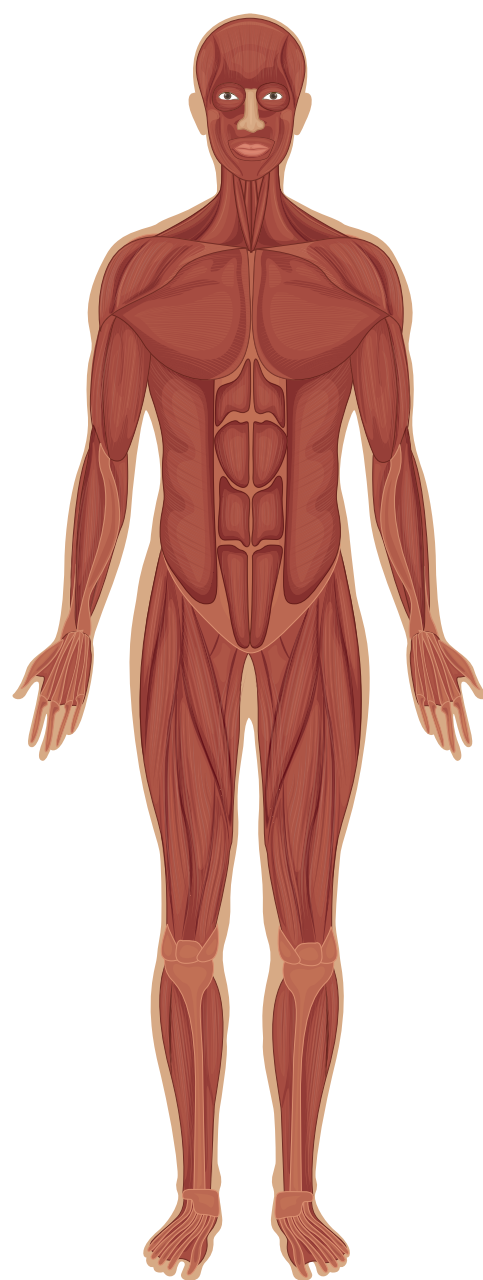
układ oddechowy



układ pokarmowy



układ kostny



układ mięśniowy

UKŁAD ODDECHOWY

Żyjemy dzięki powietrzu i nie ma w tym stwierdzeniu żadnej przesady. Organizm otrzymuje energię potrzebną do życia głównie dzięki spalaniu w jego komórkach wielu substancji organicznych. Spalanie nie mogłoby się odbywać bez tlenu, którego dostawę zapewniają nam właśnie narządy oddechowe. Bez pożywienia można przeżyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, lecz bez powietrza nie przeżyjemy nawet kilku minut.

Budowa i funkcje

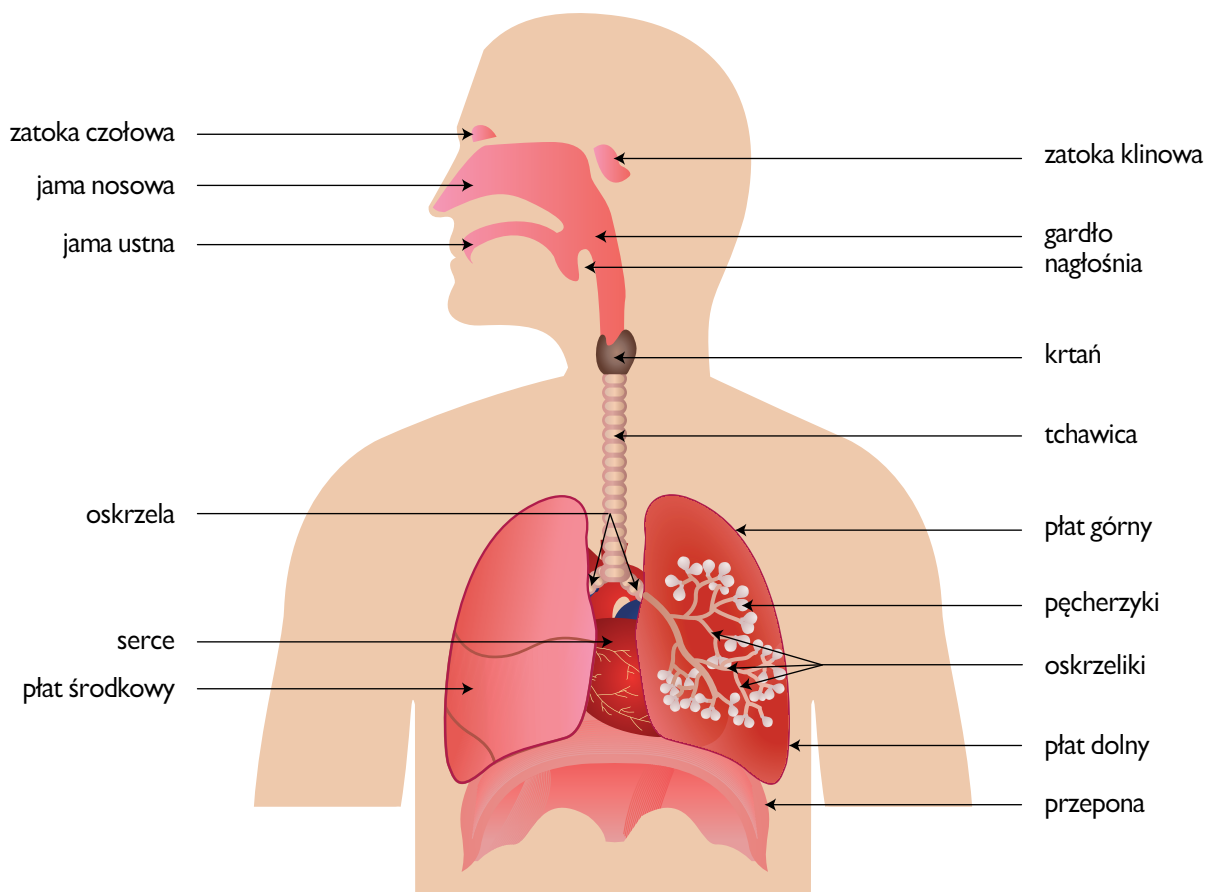
Układ oddechowy człowieka to zespół wszystkich narządów dostarczających powietrze z atmosfery do pęcherzyków płucnych, czyli cały oddechowy cykl wdech-wydech, a także wymianę gazową między powietrzem wdychanym do płuc i krwią.

Głównymi narządami oddechowymi są płuca i drogi oddechowe: górne (jama nosowa, gardło) i dolne (krtąń, tchawica, oskrzela z końcowymi oskrzelikami włącznie).

Obfite ukrwienie dróg oddechowych i rzadka wydzielina gruczołów ich śluzówek ma ważne znaczenie

dla utrzymania odpowiednich parametrów temperatury i wilgotności powietrza atmosferycznego napływającego do płuc.

Zakończeniem dróg oddechowych są mikroskopijne pęcherzyki płucne (w czasie wydechu mają wielkość 0,1–0,2 mm). W nich właśnie odbywa się wymiana gazowa między powietrzem wdychanym a krwią naczyń włosowatych, oplatających gęstą siecią pęcherzyki płucne. Powierzchnia kontaktu włosniczek z pęcherzykami płucnymi, czyli tzw. czynna powierzchnia płuc, u dorosłego człowieka wynosi ponad 100 m².



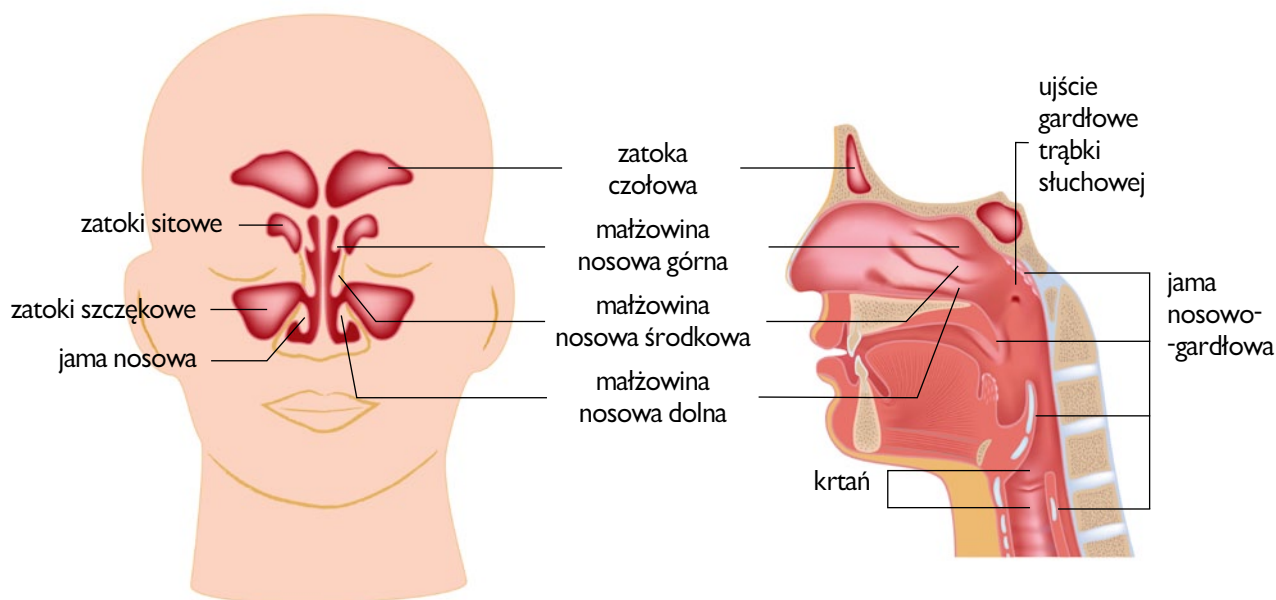
► Układ oddechowy człowieka

Wymiana gazowa przebiega w pęcherzykach płucnych. W naczyniach włosowatych płuc krew pozbywa się nadmiaru dwutlenku węgla i nasycy się tlenem. Wymiana gazowa przebiega w dwóch etapach. Najpierw następuje wymiana między powietrzem atmosferycznym i powietrzem znajdującym się w pęcherzykach płucnych, następnie zaś dochodzi do wymiany gazów między powietrzem pęcherzyków płucnych a krwią przepływającą przez naczynia włosowate, oplatające ściśle pęcherzyki płucne. Dwutlenek węgla przeniesiony zostaje z krwi żyłnej do pęcherzyków płucnych i podczas wydechu wydany z organizmu.

Tlen z pęcherzyków płucnych przenika do krwi i wchodzi w reakcję z hemoglobina. Krew z żyłnej przemienia się w krew tętniczą i żyłami płucnymi dociera do lewego przedsionka, a następnie do lewej komory serca.

jest także elementem systemu obrony, bowiem rola jamy nosowej i gardła polega także na zapewnieniu skutecznej bariery chroniącej nasze drogi oddechowe przed atakiem wszelkich drobnoustrojów chorobotwórczych. Wspomniany system obrony zatrzymuje, a następnie niszczy ponad 90% procent większości drobnoustrojów, z którymi wchodzimy w kontakt w ciągu całego życia. Jeśli siły obronne działają prawidłowo, to kontakt z zarazkami może wywołać reakcję immunologiczną organizmu bez widocznych objawów chorobowych (zakażenia bezobjawowe). U takich osób choroby infekcyjne będą miały łagodniejszy przebieg.

Dla poprawnego funkcjonowania układu oddechowego i utrzymania sterylności w oskrzelikach duże znaczenie ma zdolność narządów oddechowych do samooczyszczania się z drobnoustrojów i pyłów, trafiających z powietrzem



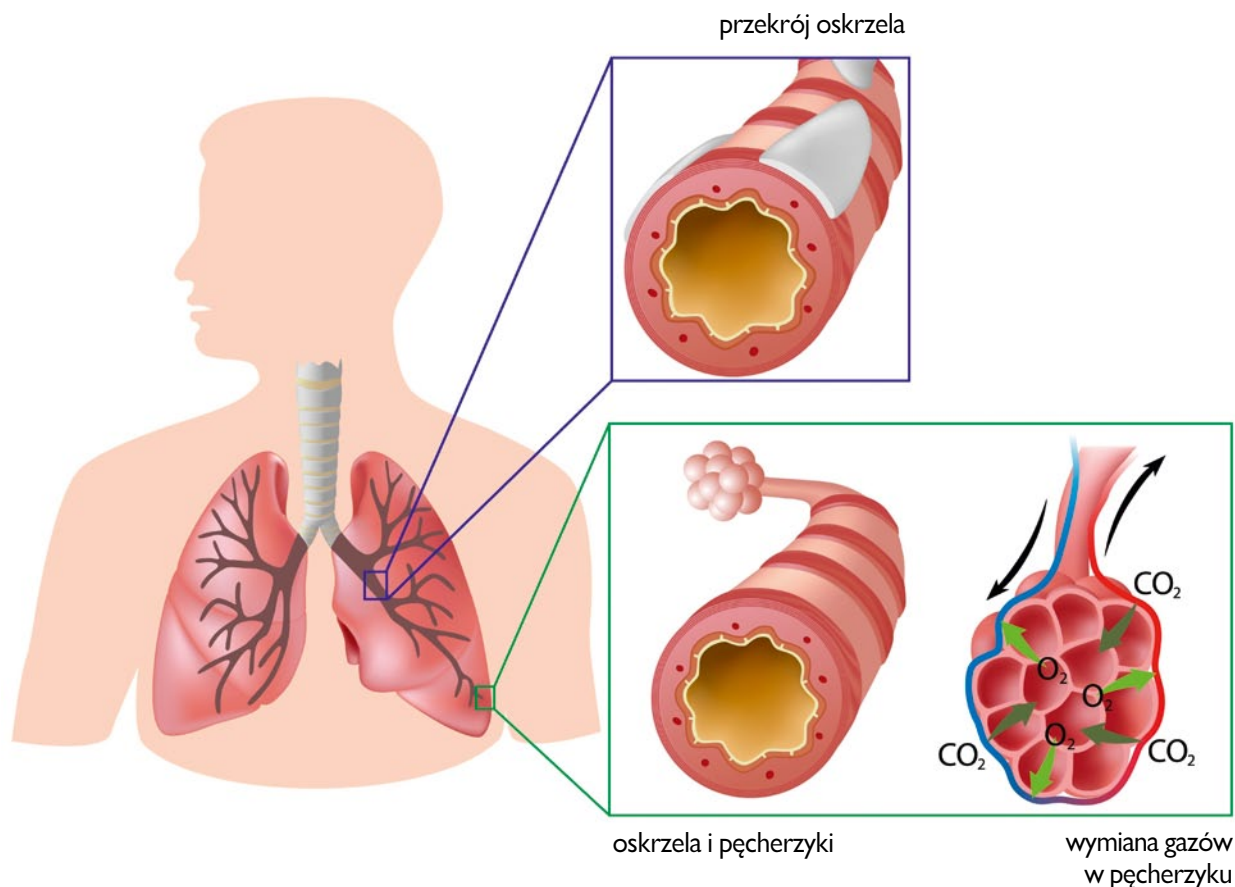
► Anatomia jamy nosowo-gardłowej

Jama nosowa i gardło

Nasz nos został stworzony nie po to, aby się podobać. Spełnia szereg zadań czynnościowych, bez których człowiek nie może się obejść: jest narządem węchu, rezonuje naszą mowę, dostarcza oczyszczonego i odpowiednio nawilżonego powietrza płucom.

Zatem nos służy nie tylko do wdychania powietrza, odpowiada też za nasze doznania węchowe, dzięki receptorom znajdującym się na powierzchni komórek węchowych, które wyściełają nabłonek pokrywający jego wnętrze. Węchowi zawdzięczamy fakt, że człowiek potrafi zidentyfikować zagrożenie, np. odróżniając jedzenie zepsute od świeżego, rozpoznając charakterystyczne zapachy trujących substancji chemicznych, czadu itp. Nos

atmosferycznym do dróg oddechowych. Zapasowym mechanizmem oczyszczającym drogi oddechowe jest kaszel. Aby wymiana gazowa mogła przebiegać bez zakłóceń, płuca muszą być bezustannie wentylowane: chodzi o doprowadzenie do organizmu świeżego powietrza i usunięcie już wykorzystanego. Wspomniana wentylacja zachodzi dzięki rytmicznym ruchom klatki piersiowej (klatka piersiowa rozszerza się, a przepona kurczy). Klatka piersiowa stanowi przestrzeń zamkniętą, dlatego wzrost jej objętości podczas wdechu powoduje zmniejszenie się ciśnienia w jamie opłucnej i rozciąganie płuc. Te z kolei zwiększają swoją objętość, następuje spadek ciśnienia w pęcherzykach płucnych i wysysanie powietrza z zewnątrz. Zwykle przy wdechu do płuc dorosłego człowieka trafia około 500 ml³ powietrza.



► Płuca – anatomia i funkcje

Przy wydechu objętość klatki piersiowej ulega zmniejszeniu. Wydech odbywa się dzięki pracy przepony i mięśni międzyżebrowych zewnętrznych. Człowiek zdrowy oddycha 15–20 razy na minutę (częstotliwość oddechu wzrasta podczas wysiłku fizycznego).

Oddychanie odbywa się automatycznie i regulowane jest przez ośrodek oddechowy umiejscowiony w rdzeniu przedłużonym.

Czy wiesz, że...

Podczas doby człowiek wykonuje ponad 23 tysiące ruchów oddechowych, a do jego płuc dociera około siedem tysięcy litrów powietrza. Przy wysiłku fizycznym objętość ta znacznie się zwiększa.

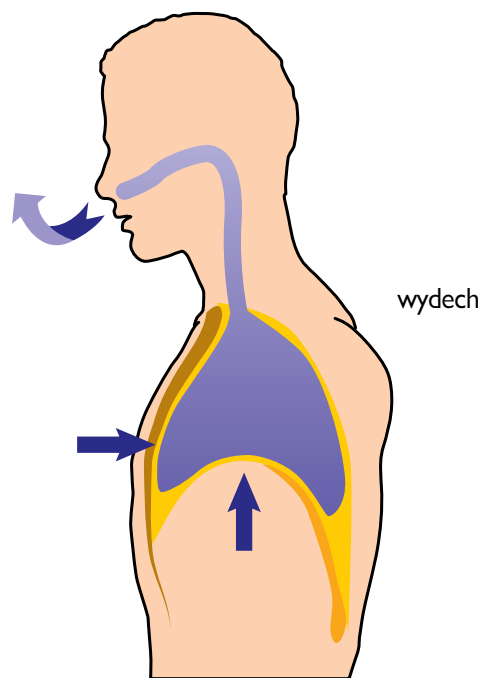
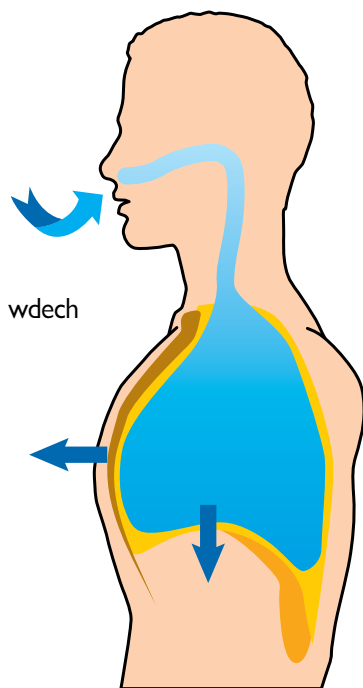
Płuca

Płuca umiejscowione są w jamie piersiowej i oddzielone przeponą od jamy brzusznej. Najkrócej rzecz ujmując, płuca to parzysty narząd oddechowy, podzielony na kilka płatów. Prawe płuco ma trzy płaty, a lewe dwa. Do każdego płuca wchodzi oskrzele (wzmocnione rusztowaniem chrząstkowym), które dzieli się na coraz drobniejsze i liczniejsze odgałęzienia – oskrzeliki, które z kolei na końcu przechodzą w przewodniki pęcherzykowe z pęcherzykami

płucnymi. Przekrój przewodów, przez które przepływa powietrze zmniejsza się stopniowo, a końce najdrobniejszych przewodów oskrzelowych zajmują grona pęcherzyków płucnych, napełnionych powietrzem. Ścianki pęcherzyków zbudowane są z jednej warstwy komórek i oplecione gęstą siatką włosniczek. Komórki nabłonkowe w ściankach pęcherzyka (nabłonek oddechowy) wydzielają substancje aktywne biologicznie, które w postaci delikatnej błonki wyściełają ich wnętrze. Właśnie ta błonka podtrzymuje stałą objętość pęcherzyków i zapobiega ich wiotczeniu. Prócz tego substancje błonki unieszkodliwiają drobnostrój, które dostają się do płuc wraz z wdychanym powietrzem. Wykorzystana błonka jest usuwana przez kanalik powietrzne w postaci śluzu lub zostaje strawiona przez fagocyty płucne.

W przebiegu chorób płuc błonka może ulec uszkodzeniu, a pęcherzyki płucne skleją się, ponieważ nie mogą już uczestniczyć w wymianie gazowej. U palaczy tytoniu pęcherzyki tracą sprężystość, zdolność oczyszczania się i twardnieją od kontaktu z truciznami tytoniowymi. Ruch na świeżym powietrzu, głębokie oddychanie podczas pracy fizycznej lub uprawiania sportu, sprzyja odnowie błonki wyściełającej pęcherzyki płucne.

Przewody oskrzeli wysłane są błoną śluzową. Nieustanny ruch migawek nabłonka błony śluzowej powoduje przesuwanie się warstw płynu surowiczego oraz śluzu, pokrywających nabłonek, w kierunku tchawicy, dzięki



► Ruchy klatki piersiowej podczas oddychania

temu usunięte także zostają obce ciała, które dostały się do oskrzeli wraz z wdychanym powietrzem. W miarę jak zwiększa się liczba pęcherzyków płucnych, pas nabłonka migawkowego staje się coraz węższy, przerywa się i tworzy już tylko wysepki.

Pęcherzyki płucne tworzą gąbczastą masę, która kształtuje płuca. Płuca zajmują całą klatkę piersiową, z wyjątkiem miejsca zarezerwowanego dla serca, naczyń krwionośnych, przełyku. W każdym płucu znajduje się 300–350 milionów pęcherzyków płucnych (zajmują powierzchnię ponad 100 m², czyli około 75 razy większą od powierzchni ciała).

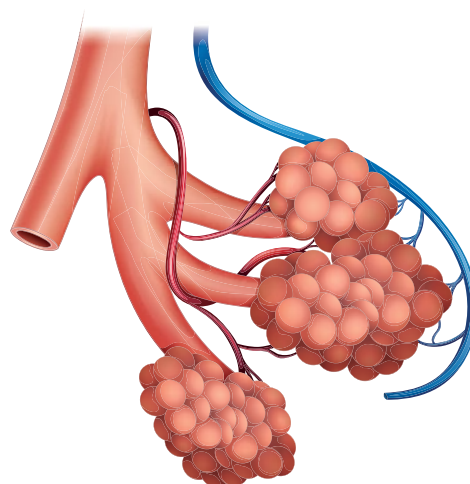
Od zewnątrz każde płuco pokryte jest gładką, błyszczącą powłoką z tkanki łącznej – opłucną. Wewnętrzna powierzchnia klatki piersiowej także wysłana jest opłucną, a między nimi znajduje się hermetyczna wilgotna jama opłucnej, która nie zawiera powietrza. Z tego powodu płuca przyciśnięte są ciasno do ściany klatki piersiowej, a ich objętość zmienia się za każdym razem, kiedy klatka piersiowa zmienia swoją objętość.

W pewnym wieku wszystkim nam grozi utrata sprężystości tkanki płucnej, to zaś sprawia, że płuca stale znajdują się w fazie wdechu, gdyż sprężyste włókna utraciły zdolność kurczenia się. Konsekwencją tych zmian może być rozedma płuc, której efektem jest powiększenie pojemności płuc. Do chorób, które mogą wywoływać rozedmę płuc, należą przede wszystkim zapalenia oskrzeli i zapalenia okołooskrzelowe. Koklusz, astma oskrzelowa, gruźlica i wiele innych chorób, którym towarzyszy kaszel, i działających toksycznie na tkankę płuc (miąższ płuc), zmniejszając ich sprężystość, mogą się przyczyniać do powstania rozedmy. Głównym objawem rozedmy płuc

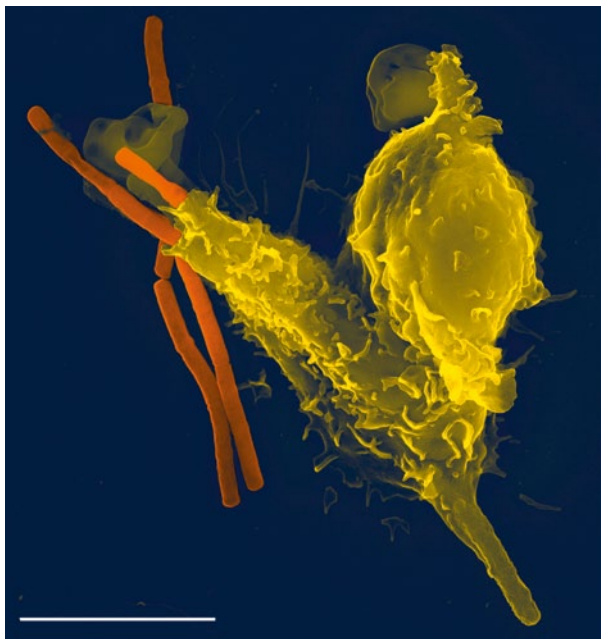
jest duszność, która pojawia się przy wysiłku fizycznym, płuca nie są bowiem w stanie pokryć zapotrzebowania na tlen.

Przebieg rozedmy jest przewlekły, a dolegliwość zdarza się coraz częściej u ludzi młodych, ale z zasady dotyczy osób w wieku średnim i zaawansowanym. Z rozedmą można żyć długo, a nawet pracować. Jednak z czasem rozwija się na jej tle niewydolność serca. Przewlekła rozedma płuc nie poddaje się leczeniu, z powodu trwałych zmian w tkance płucnej i klatce piersiowej.

Normalną funkcję oddychania mogą zakłócić różne choroby dróg oddechowych i samej tkanki płucnej.



► Pęcherzyki płucne



Zdjęcie pojedynczego neutrofila (żółty), należącego do komórek układu odpornościowego, pochłaniającego bakterię wąglika (pomarańczowy), wykonane elektronowym mikroskopem skaningowym

CO SZKODZI DROGOM ODDECHOWYM I PŁUCOM

Obniżenie odporności organizmu

Odporność to zespół różnych mechanizmów działających w organizmie człowieka, dzięki którym możliwa jest obrona przed czynnikami chorobotwórczymi. Jeśli nasz organizm jest niepodatny na działanie czynników chorobotwórczych, to mówimy, że mamy dobrą odporność. Ponadto naturalną barierą ochronną jest nasza skóra oraz śluzówki, ale także takie odruchy jak kichanie, kaszel, łzawienie, biegunka.

Człowiek przychodzi na świat z odpornością wrodzoną (nieswoistą), a z czasem przez kontakt z patogenami – nabywa odporność swoistą. Odporność swoista (nabyta) powstaje po szczepieniu ochronnym i po przebyciu infekcji bądź częstych zakażeń bezobjawowych. Mechanizmy nieswoiste stanowiące pierwszą linię obrony są mniej precyzyjne. Natomiast mechanizmy swoiste, do których należy wytwarzanie przeciwciał, są skierowane już przeciwko określonemu napastnikowi.

Układ odpornościowy człowieka (układ immunologiczny) to zbiór mechanizmów organizmu, których zadaniem jest ochrona przed chorobami, poprzez rozpoznawanie i likwidowanie czynników chorobotwórczych i komórek nowotworowych. Mechanizmy odpornościowe muszą rozróżniać własne, zdrowe komórki i tkanki od czynników obcych, stanowiących zagrożenie dla organizmu (np. wirusy, bakterie, pasożyty itp.).

Układ odpornościowy człowieka to skomplikowany system, który składa się z wielu rodzajów komórek, tkanek

i narządów, które współdziałają ze sobą w ochronie ustroju przed czynnikami chorobotwórczymi. Narządami układu odpornościowego są: grasica, szpik kostny, śledziona, węzły chłonne, migdałki, wyrostek robaczkowy i grudki limfatyczne (kępki Peyera) w przewodzie pokarmowym.

Układ odpornościowy rozpoznaje agresora, eliminuje i zapamiętuje (tzw. pamięć immunologiczna), by w przyszłości mógł go szybciej rozpoznać i zwalczyć. Dzięki tej właśnie zdolności potrafi skutecznie sobie radzić z większością atakujących nas drobnoustrojów, tych krążących w organizmie (bakterie, pierwotniaki), i tych wnikaćcych do wnętrza, jak wirusy, pasożyty. Bardzo często za wywołanie choroby odpowiada nie tyle zjadliwość drobnoustroju, co jego nowość, a jeśli mechanizmy obronne nie działają prawidłowo, to łatwiej dochodzi do rozwoju infekcji.

Zaburzenia sił obronnych organizmu zależą od różnorodnych czynników także od warunków, w jakich żyjemy i pracujemy na przykład klimatu, zanieczyszczenia środowiska.

Alergie

Wśród przyczyn wywołujących dolegliwości układu oddechowego ważną rolę odgrywają alergie.

Jest coraz więcej takich osób, które przez kilka godzin dziennie walczą z kichaniem, łzawieniem oczu lub świądem. Powody tych nieprzyjemnych objawów kryją się często w przedmiotach codziennego użytku. Może to być kurz z dywanu, bluszcz w doniczce, świeży koperek, szpinak, tabletki aspiryny czy truskawka – są one potencjalnymi alergenami. Jedne z nich potrafią wywołać atak kataru siennego lub uczulenie na pyłek kwiatowy, inne powodują wysypkę, jeszcze inne będą sprawcami ostrego nieżytu nosa. Gdyby spróbować zestawić listę wszystkich znanych obecnie alergenów, powstałby potężny tom, ponieważ dla jednego człowieka alergenem będzie przymulka, dla drugiego jajko, a dla trzeciego truskawka. Silnie działającymi alergenami bywają pióra ptasie i puch. Miękką puchową poduszka może stać się przyczyną cierpień, powodując wysypki lub astmę oskrzelową.

Alergeny mogą trafiać do naszego organizmu różnymi drogami: przez drogi oddechowe, skórę, a czasami będą to lekarstwa, wywołujące w organizmie działanie uboczne.

JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

- Prowadzić higieniczny tryb życia.
- Regularne i właściwie odżywiać się.
- Zachować aktywność fizyczną.
- Zapewnić organizmowi regenerujący sen – osiem godzin na dobę.
- Unikać stresów.
- Nie bagatelizować „niewinnych” przeziębień.
- Nie palić papierosów.
- Unikać używek.
- Stosować szczepienia ochronne.



Reakcje alergiczne mogą objawiać się katarzem siennym, pokrzywką, a nawet zagrażającymi życiu objawami astmy

Alergolodzy dzielą umownie alergeny na dwie grupy: na te, które trafiają do organizmu z zewnątrz i autoalergeny powstające w ludzkim organizmie podczas uszkodzenia tkanek.

Alergeny wziewne. U niektórych osób układ immunologiczny traktuje niegroźne dla większości ludzi np. pyłki kwiatowe jak chorobotwórcze drobnoustroje – w kontakcie z nimi zaczyna wytwarzać przeciwciała (immunoglobuliny IgE), które mają za zadanie unieszkodliwić agresora.

Alergii rozwijającej się w błonie śluzowej dróg oddechowych i oczu towarzyszą uczucie pieczenia, klucia w wewnętrznych kącikach oczu, swędzenie podniebienia, nosa i gardła, a następnie pojawiają się ataki gwałtownego kichania oraz wyciek z nosa.

Stanom alergicznym zwykle towarzyszy złe samopoczucie, osłabienie, utrata apetytu, rozdrażnienie, nieraz także bezsenność. Reakcje alergiczne osłabiające błony śluzowe, ułatwiają rozwój infekcjom.

Histamina i jej rola w organizmie. Histamina jest to hormon tkankowy, obecny w organizmie w postaci nieczynnej i powiązany z białkami. Powoduje spadek ciśnienia krwi, skurcze mięśni gładkich, pobudza właściwości wydzielnicze gruczołów. Dużo histaminy znajduje się w tkankach uszkodzonych (odmrożonych, oparzonych, zgniecionych). Hormon ten wywołuje reakcję alergiczną i tak zwane wstrząsy anafilaktyczne (histaminowe).

Współczesne badania wskazują na szeroki zakres działania histaminy za pośrednictwem zidentyfikowanych czterech rodzajów receptorów: H1, H2, H3 i H4 zlokalizowanych w różnych tkankach i narządach.

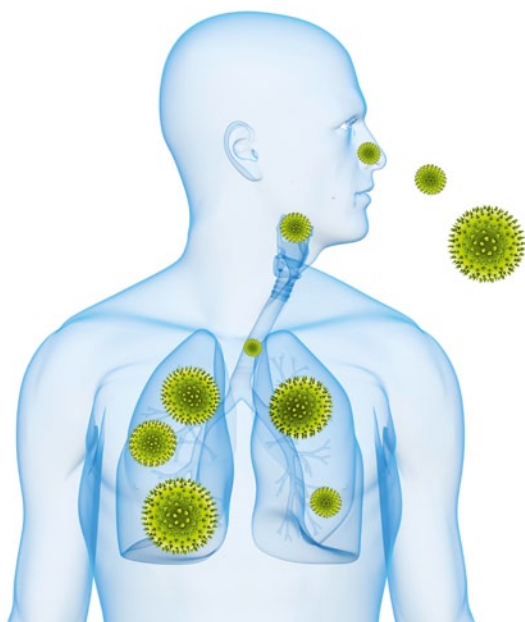
Główną rolę w alergicznej reakcji odgrywa aktywacja receptora H1, której wynikiem jest rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększenie ich przepuszczalności, co prowadzi do wysięków krwi do okolicznych tkanek. Ponadto aktywacja receptora H1 powoduje skurcz mięśni gładkich oskrzeli, a także pobudzenie zakończeń nerwów czuciowych, co prowadzi do trudności oddechowych, obrzęków płuc i tchawicy. Stąd ataki bezdechu u alergików.

Histamina pobudza też wydzielanie soków trawiennych i skurcze mięśni, powodując biegunki i objawy alergii pokarmowej.

Leki antyhistaminowe blokują receptory odpowiedzialne za uwalnianie tego hormonu, a ich zadaniem jest powstrzymanie kichania, wyprysku, łzawienia oczu, swędzenia.



Przyczyny alergii można zidentyfikować, wykonując testy alergiczne. Próbkę podejrzaną substancji nakłada się na skórę lub podaje śródskórną, by zobaczyć, czy wywołują reakcję alergiczną



Alergia na pyłki roślin jest alergią wziewną.
Pylenie jest szczególnie intensywne wiosną i latem

ROZTOCZE KURZU DOMOWEGO

Roztocze są to drobne pajęczaki, o wymiarach od kilkuset mikrometrów do 1 milimetra. W połowie lat 60. XX wieku prowadzone na szeroką skalę badania wykazały współzależność między nadwrażliwością na kurz a obecnymi w nim roztoczymi.

W kurzu domowym dominują roztocza z rodziny *Pyroglyphidae*. Idealnym dla nich środowiskiem są rzadko sprzątane, wilgotne, niewietrzone mieszkania. Obecne są przede wszystkim w łózkach, meblach tapicerowanych, dywanach, zasłonach, zabawkach pluszowych, miejscach, które zapewniają im optymalne warunki: odpowiednią wilgotność (względna wilgotność powietrza 75–80%), temperaturę (23–25°C) i dostępność właściwego pokarmu – złuszczonego naskórka ludzki i zwierząt.

Środki zaradcze:

- utrzymywanie mieszkania w czystości, częste wietrzenie,
- pranie pościeli, koców, pluszowych zabawek w temperaturze 60°C,
- poddawanie zabawek pluszowych, pościeli, koców działaniu niskich temperatur przez zamrażanie.



Roztocze



Palenie tytoniu

Pierwsze rysunki palaczy tytoniu, na które natrafiono w starożytnych świątyniach Ameryki Środkowej, datowano na 1000 rok przed naszą erą. Już w III wieku przed naszą erą uprawiano w Ameryce tytoń i znano sztukę przygotowywania liści do palenia. Pojawiły się też dwa sposoby palenia tytoniu: w Ameryce Północnej palono fajki, a w Ameryce Południowej cygara. Świadczą o tym liczne posążki odnalezione w XX wieku podczas badań archeologicznych w Hondurasie.

W 1493 roku Krzysztof Kolumb powrócił do ojczyzny, a wraz z nim Hiszpania i niebawem cały świat odkryły tytoń. Przez długi czas wśród medyków panowało przekonanie, że tytoniem można wyleczyć mnóstwo chorób.

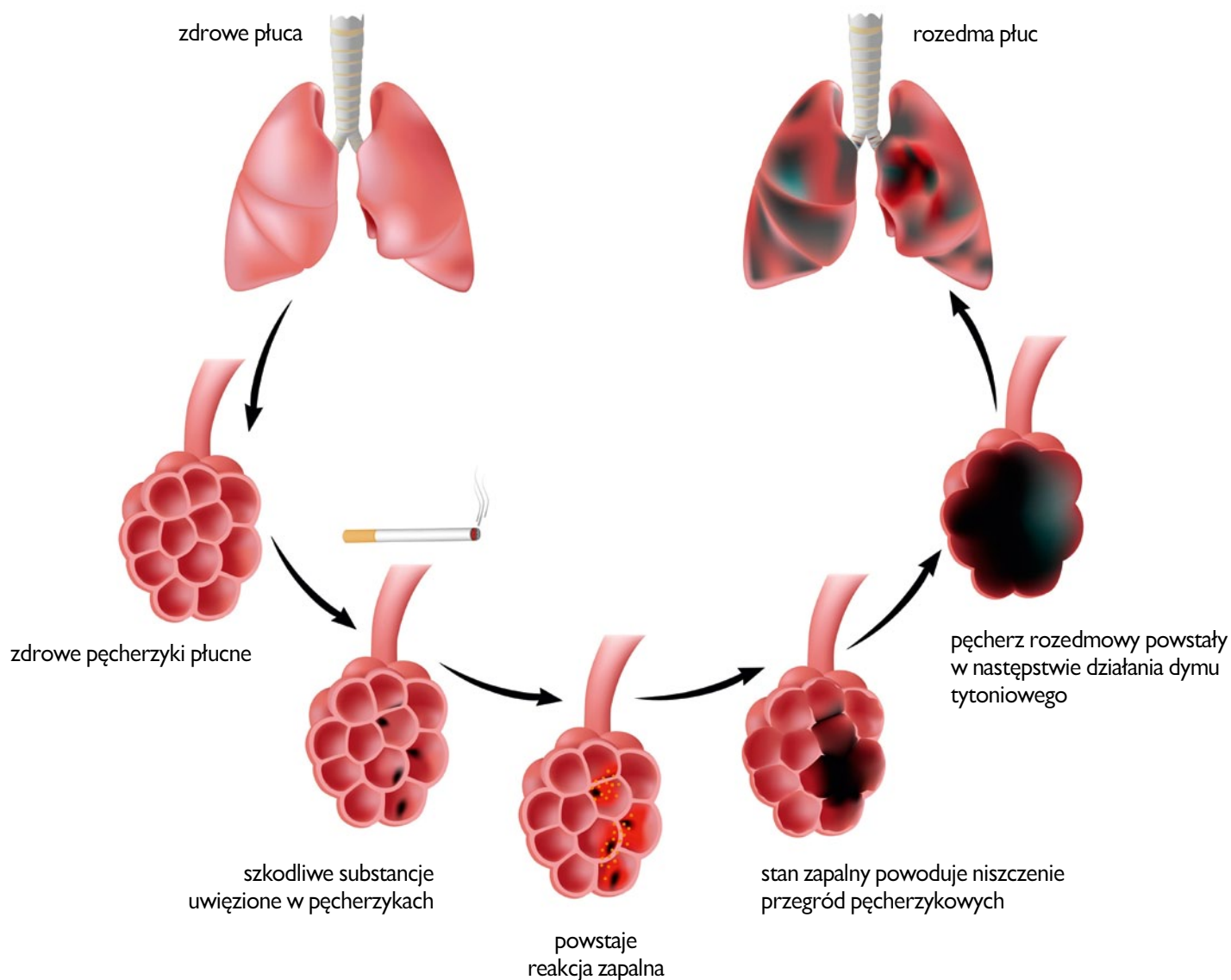
Szkody, jakie palenie tytoniu wyrządza ludzkiemu organizmowi są znane bardzo dokładnie, a badania prowadzone w ramach walki z tym nałogiem, przynoszą z każdym dniem nowe spostrzeżenia i ustalenia. Z badań wynika m.in., że dym tytoniowy zawiera ponad cztery tysiące trujących substancji. Trzy główne grupy trucizn to:

Smoly. Zawierają silne składniki rakotwórcze, niszczące tkankę oskrzeli i płuc. Rak płuc w znacznym procencie wywołany jest paleniem tytoniu, przy czym ryzyko zachorowania zmniejsza się dla osób, które palenie rzuciły. Rak jamy ustnej i krtani także jest głównie udziałem palaczy. Smoly wywołują kaszel palaczy i przewlekły nieżyt oskrzeli. Stały kaszel i infekcja pozbawiają płuca elastyczności. Zarówno przewlekły nieżyt oskrzeli, jak i rozedma mogą doprowadzić do rozległego zanieczyszczenia tkanki płucnej i zburzenia czynności płuc.

Nikotyna jest narkotykiem i jak każdy narkotyk wywołuje uzależnienie. Zwiększa także częstotliwość skurczów mięśnia sercowego i podwyższa ciśnienie krwi. Po początkowej fazie pobudzenia mózgu następuje wołanie organizmu o kolejną dawkę tytoniowego narkotyku i wówczas palacz sięga po kolejnego papierosa. Podobny dwufazowy mechanizm rządzi wszystkimi narkotykami.

Gazy toksyczne (m.in.: tlenek węgla, cyjanowodór, tlenek azotu). Tlenek węgla jest głównym trującym składnikiem gazów obecnych w dymie tytoniowym. Ta trucizna niszczy hemoglobinę, która pod jego wpływem traci zdolność transportowania tlenu. Z tego powodu wszyscy palacze cierpią na przewlekły głód tlenowy, co głównie daje o sobie znać podczas wysiłku fizycznego: na przykład w trakcie wchodzenia po schodach lub nawet krótkiego przyspieszenia kroku palacze dostają zadyszki. Tlenek węgla nie ma ani zabarwienia, ani zapachu, dlatego jest bardzo niebezpieczny, bo wywołuje śmiertelne zatrucia. Cyjanowodór i tlenek azotu także zatrują płuca, pogłębiając hipoksję, czyli głód tlenowy organizmu.

Paleniu tytoniu towarzyszy miażdżycza naczyń, która z kolei wywołuje zawały mięśnia sercowego, wylewy krwi do mózgu. Palenie osłabia poważnie odporność organizmu.



► Palenie i rozedma



Akupunktura to jedna z metod zwalczania nałogu nikotynowego. Nakłucia w aktywnych akupunkturowo punktach powinny dać znaczną lub całkowitą redukcję głodu nikotynowego

Jak zerwać z nałogiem

Są palacze, którzy sięgają po papierosa, aby zapewnić sobie jakąś automatyczną czynność w czasie wypoczynku, oglądania telewizji, czytania. Palą po posiłkach lub pijąc kawę czy alkohol. Inni traktują palenie jako środek uspokajający lub pobudzający. I są palacze, dla których papieros stał się już nałogiem. Sięgają po niego zaraz po przebudzeniu i palą przez cały dzień jednego za drugim.

Odzwyeczanie się od papierosów nie jest łatwe. Pełna rezygnacja z palenia powoduje tak zwany syndrom odstawiania używki, który trwa 2–3 tygodnie, a objawia się rozdrażnieniem, bezsennością, wewnętrznym niepokojem. Taka rezygnacja nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, a objawy ustępują samoistnie. Ponowne podanie nikotyny organizmowi po dłuższej przerwie szybko przywraca

uzależnienie. W ten sam sposób nowa porcja alkoholu wywołuje nawrót uzależnienia u byłych alkoholików.

Osoby, które podjęły decyzję o zerwaniu z uzależnieniem, powinny się zwrócić do lekarza po poradę w wyborze metody walki z nałogiem. Można zastosować środki, które w sposób kontrolowany wprowadzają do organizmu coraz to mniejsze dawki nikotyny. Są to nikotynowe plastry, gumy do żucia, pastylki do ssania oraz tabletki, dostępne w aptekach bez recepty. Kuracja trwa zazwyczaj trzy miesiące. Trwającą miesiąc terapię tabletkami (dostępne jedynie na receptę) prowadzi się pod kontrolą lekarza (np. rodzinnego). Skuteczność tej metody jest w pierwszym okresie bardzo wysoka, natomiast po sześciu miesiącach, podczas których z organizmu uwalniała się zgromadzona nikotyna, powraca głód nikotynowy. Sięgnięcie po papierosa może oznaczać powrót do nałogu.

W **nikotynowej kuracji zastępczej** stosuje się laboratoryjnie wytwarzaną nikotynę, którą podaje się osobom uzależnionym w postaci plastrów naklejanych na nieowłosioną skórę lub gumy do żucia. Z plastrów nikotyna przenika do krwiobiegu przez powłoki skórne, natomiast z gumy przez śluzówkę jamy ustnej. Do farmakologicznych metod zalicza się również ostatnio bardzo popularny e-papieros (elektroniczny papieros) – inhalator zastępczy. Zaletą tej metody jest to, że e-papierosy nie powodują wciągania substancji smolistych i rakotwórczych.

Jeśli papieros kojarzy się nam z odpoczynkiem i relaksem, warto znaleźć dla niego alternatywę np.: łagodny jogging, techniki relaksacyjne, wyjście do kina, teatru, na wystawę.

Akupunktura. W terapii akupunkturą nakłuwą się igłami (lub laserem biostymulującym), odpowiednie punkty na ciele osoby poddającej się zabiegowi. Celem zabiegów jest przywrócenie wewnętrznej równowagi, zachwianej syndromem odstawiania używki.

Bardzo często okazuje się, że osoby, które świadomie rzuciły palenie, z łatwością rezygnują z nałogu nawet wówczas, kiedy truli się nikotyną przez wiele lat.

Plastry z nikotyną mogą pomóc w zwalczeniu palenia tytoniu



CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

Choroby przeziębieniowe oraz infekcje wirusowe dróg oddechowych i płuc są najczęściej wywoływane przez wirusy, bakterie i grzyby. Powtarzające się często infekcje prowadzą do niebezpiecznych powikłań. Tradycyjnie już do łagodzenia miejscowych stanów zapalnych i łagodzenia bólu w przebiegu dolegliwości układu oddechowego stosuje się naturalne preparaty lecznicze. Przetwory ziołowe działają także dezynfekująco, podnoszą ogólną odporność organizmu. Należy je stosować obok leczenia podstawowego.

Skuteczność leczenia ziołami zależy przede wszystkim od właściwego zdiagnozowania dolegliwości i charakteru jej objawów. Na przykład w zapaleniu oskrzeli należy stwierdzić, czy mamy do czynienia z silnym wydzielaniem śluzu czy jego brakiem, czy łatwo się go wykrztusza czy też nie. W przypadku ostrego lub chronicznego zapalenia oskrzeli z gęstą wydzieliną zaleca się zioła działające wykrztuśnie – przede wszystkim tymianek pospolity i macierzankę piaskową. W zapaleniu oskrzeli bez wydzielania śluzu – wskazane są korzenie mydlnicy lekarskiej, pierwiosnka lekarskiego i fiołka wonnego; dodatkowo – owoc anyżu lub kopru włoskiego.

Jeżeli, np. kaszel powoduje ból w klatce piersiowej zaleca się zioła zawierające śluz – korzeń prawoślazu lekarskiego, liście ślazu dzikiego, kwiat dziewanny kutnerowej. Dobrze też działają młode pączki sosny i owoc jałowca (mają one również właściwości dezynfekujące).

Zmieniona przez chorobę błona śluzowa dróg oddechowych szybciej się regeneruje dzięki kwiatom

rumianku i krwawnika; w takich przypadkach można też stosować korzeń pięciornika gęsiego, który działa przeciwzapalnie.

W niektórych chorobach narządów oddechowych wskazane są zioła zawierające krzem – skrzyp polny, poziomnik błady, rdest ptasi, miodunka lekarska – w połączeniu z surowcami roślinnymi zawierającymi witaminę C (owoc jarzębiny, głóg, owoc dzikiej róży).

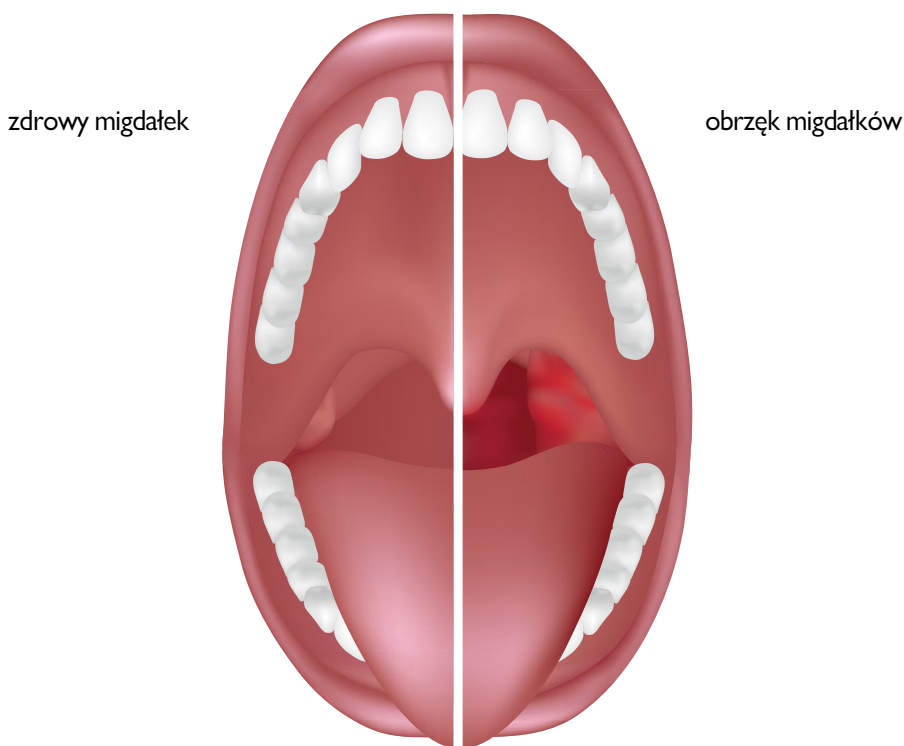
Angina

Angina to ostry lub podostry proces zapalny, który może obejmować jeden lub dwa migdałki z tendencją do rozprzestrzeniania się dalej w kierunku języczka, łuków podniebiennych oraz podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła. Do stanu zapalnego dochodzi w wyniku zakażenia paciorkowcem z grupy A. W leczeniu stosuje się antybiotykoterapię.

Angina jest chorobą niebezpieczną, może bowiem stać się początkiem przewlekłych infekcji, m.in. gorączki reumatycznej, zapalenia nerek. Następstwem niewłaściwie leczonej anginy może być uszkodzenie zastawek serca.

OBJAWY

Błona śluzowa gardła jest zaczerwieniona, sucha, a połykanie sprawia ból, który może promieniować do uszu. Dolegliwościom towarzyszy podwyższona, wahająca się temperatura i obfite poty. W obrębie gardła pojawiają się białe lub białozółtawe punktowe naloty lub niekiedy o barwie szarawej. Często następuje powiększenie węzłów chłonnych.



- Zapalenie migdałków cechuje się ich zaczerwienieniem i obrzękiem. W zakażeniu paciorkowcowym widoczna jest ponadto ropa wypełniająca krypty

• • •

Napar z owoców malin

2 łyżki suszonych malin

Suszone owoce zalać szklanką wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 30 minut, przecedzić. Pić na noc 2 szklanki gorącego naparu z dodatkiem łyżeczki miodu. Środek stosowany w przeziębieniach, grypie, zapaleniu migdałków.



• • •

Mieszanka do inhalacji

20 g liści szalwii • 20 g korzenia omanu wielkiego • 15 g liści eukaliptusa • 15 g pączków sosny • 10 g kwiatów rumianku • 10 g mięty pieprzowej • 10 g ziela tymianku pospolitego

Składniki dokładnie wymieszać. 2 łyżki mieszanki zalać w termosie 2 szklankami wrzącej wody, odstawić na 3 godziny. Napar stosować do inhalacji 3–4 razy dziennie po 10 minut.

• • •

Napar z liści szalwii lekarskiej do płukania gardła

1 łyżka liści szalwii

Liście szalwii zalać szklanką wrzącej wody, odstawić na 15 minut, przecedzić. Kilka razy dziennie płukać gardło ciepłym naparem.

• • •

Mieszanka do płukania gardła

1 łyżka kwiatu rumianku • 1 łyżka liści szalwii • 1 łyżka ziela rzepiku

Zioła zmieszać. Łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody, odstawić na 15 minut. Ciepłym naparem płukać gardło.

• • •

Napar z liści jeżyny do płukania gardła w ropnych anginach

4 łyżeczki liści jeżyny

Liście zalać w termosie 2 szklankami wrzącej wody, odstawić na 2 godziny, przecedzić. Naparu używa się także do płukania gardła w ropnych anginach i stanach zapalnych jamy ustnej.



Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa)

Astma oskrzelowa jest chorobą charakteryzującą się nadmierną reakcją tchawicy i oskrzeli na działanie rozmaitych czynników drażniących (alergeny, substancje toksyczne, zmiany stanu wilgotności). Objawia się ostrymi napadami duszności. Dolegliwościom towarzyszą stany lękowe.

Astma oskrzelowa jest chorobą występującą u osób w każdym wieku. Jej pochodzenie jest głównie alergiczne (zwłaszcza u ludzi młodych). Rozwój dolegliwości łączy się z ryzykiem poważnych powikłań (np. niewydolność prawej komory serca) i zagrożeniem życia. W leczeniu stosuje się terapię sterydami.



... Odwar z nasion anyżu

10 g nasion anyżu

Nasiona zalać połową litra wrzącej wody, gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut, odstawić na 15 minut, przecedzić. Odwar pić co godzinę po 2 łyżki. Stosuje się go w dolegliwościach wywołanych nieżytem oskrzeli i zapaleniem krtani – rozrzedza śluz zgromadzony w oskrzelach, ułatwia odprowadzanie i pomaga w przypadku ataków astmy.



OBJAWY

Napady duszności oskrzelowej ze świstami dają o sobie znać najczęściej wieczorem i w nocy. Występuje niedrożność oskrzeli wynikająca ze skurczu mięśni gładkich, obrzęku błony śluzowej oraz nadmiernego wydzielania śluzu. Duszności towarzyszy kaszel (napady suchego kaszlu powodują przejściowe zasinienie twarzy, natomiast mokremu dławiacemu może towarzyszyć sinica, zimne poty), ucisk w obrębie klatki piersiowej, niepokój. Chory ma wrażenie, że jego klatka piersiowa ściągnięta jest mocną obręczą, gdyż wdychanie lub wydychanie powietrza z płuc sprawia mu trudność. Atak może trwać od kilku minut do kilku godzin i zakończyć się odkrztuszeniem obfitej płwociny.



... Odwar z mchu islandzkiego

1 łyżka mchu islandzkiego

Mech zalać szklanką wrzątku, ogrzewać pod przykryciem na małym ogniu 10 minut, a następnie przecedzić. Po ustaniu ataku ulgę przynosi wypicie filiżanki odwaru z mchu islandzkiego z miodem i sokiem ze świeżej cytryny.

... Napar z kwiatu bzu czarnego

2 płaskie łyżki kwiatów bzu czarnego

Kwiaty bzu czarnego zalać litrem wrzącej wody, przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut, przecedzić. Pić po filiżance gorącego naparu 3–4 razy dziennie. Zaleca się pozostać w domu, gdyż napar działa między innymi napotnie. Środek szczególnie zalecany po ataku astmy.



Dziewanna kutnerowata – morfologia

...

Napar z kwiatów dziewanny

1 łyżka kwiatów dziewanny

Kwiaty zalać połową litra wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 30 minut, przecedzić przez bardzo gęste sitko. W doległościach wywołanych zapaleniem gardła, w duszności, kaszlu, astmie oskrzelowej, gruźlicy płuc, nieżyście oskrzeli cały napar wypijać małymi porcjami w ciągu dnia.

...

Nalewka na ziele hyzopu

20 g ziela hyzopu • 200 ml wódki żytniej 40%

Ziele umieścić w naczyniu z ciemnego szkła, zalać wódką, szczelnie zamknąć, odstawić na 7 dni, przecedzić. Nalewkę pić 3 razy dziennie po łyżeczce rozpuszczonej w niewielkiej ilości wody na 20 minut przed głównymi posiłkami. Kuracja powinna trwać 7 dni. Skutecznie działa w przewlekłym nieżycie oskrzeli, w astmie oskrzelowej jako środek wykrztuśny.

...

Napar z liści pokrzywy

1 łyżka liści pokrzywy

Liście pokrzywy zalać szklanką wrzącej wody, odstawić pod pokrywką na 15 minut, przecedzić. Kiedy ataki miną, zaleca się wypijać codziennie filiżankę naparu z liści pokrzywy, najlepiej rano na czczo.

...

Nalewka na jaskółczym ziele o działaniu przeciwskurczowym

100 g świeżego glistnika jaskółcze ziele • ½ l wódki żytniej

Ziele drobno pokroić, przełożyć do słoja z ciemnego szkła, zalać połowę litra wódki żytniej. Odstawić na 7 dni, przecedzić. Pić 3 razy dziennie po 15 kropli nalewki. Środek zalecany w uporczywym, dokuczliwym kaszlu na tle nieżyty oskrzeli połączonym z astmą oskrzelową.

...

Syrop z piwa i cytryny przeciw kaszlowi

250 ml piwa • 1 cytryna • 10 dag cukru pudru

Cytrynę zemiać w maszynce razem ze skórką (bez pestek), dodać do piwa, wsypać cukier. Gotować w kąpeli wodnej przez 30 minut, ostudzić i przecedzić przez gęste sitko. Przyjmować łyżkę syropu 2 godziny po jedzeniu. Środek zalecany w stanach ciągłego, dokuczliwego kaszlu.

...

Gimnastyka oddechowa

Każdego ranka zaleca się nacierać klatkę piersiową spirytusem kamforowym, a następnie wykonywać 15–20 głębokich wdechów i wydechów, czyniąc to wolno i bez wysiłku. Gimnastykę oddechową należy robić 3 razy dziennie.



Chrypka

Chrypka (zmiany w głosie) zazwyczaj sygnalizuje proces chorobowy w obrębie krtani, wynikający najczęściej z przekrwienia lub zapalenia spowodowanego przeziębieniem. Chrypkę oraz bezgłos spowodować może także nadwężenie strun głosowych.

...

Mieszanka I

3 czubate łyżki kwiatów podbiału • 3 czubate łyżki korzenia żywokostu • 3 czubate łyżki kłączy perzu • 3 czubate łyżki kwiatu lipy • 3 czubate łyżki kwiatów bzu czarnego • 3 czubate łyżki liści szczawiu końskiego

Składniki dokładnie wymieszać. Łyzkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody, ogrzewać na małym ogniu przez 15 minut, przecedzić. Porcję wywaru pić w ciągu dnia po łyżce, aż do jego wyczerpania.



...

Mieszanka II

1 łyżka owoców kminku • 1 łyżka ziela nostryka lekarskiego • 1 łyżka owoców anyżu • 1 łyżka liści mięty pieprzowej • 1 łyżka liści babki lancetowatej • 2 łyżki ziela miodunki plamistej • 1 łyżka korzenia prawoślazu lekarskiego • 1 łyżka korzenia lukrecji

Zioła dokładnie wymieszać, łyżkę mieszanki zalać 2 szklankami wrzącej wody, ogrzewać na małym ogniu przez 15 minut, przecedzić. Pić po pół filiżanki 4–5 razy dziennie.



...

Nalewka na korzeniu bledrzeńca anyżu

2 łyżki stołowe korzenia bledrzeńca anyżu • 2 szklanki wódki żytniej 40%

Zioła zalać wódką, odstawić w ciemne miejsce na 7 dni, a następnie przecedzić. Zaleca się przyjmować 3 razy po 15 kropli nalewki.



Morfologia lipy

...

Napar z kwiatu lipy

1 łyżka kwiatów lipy • 1 łyżka miodu

Zioła zalać szklanką wrzącej wody, przykryć, odstawić na 15 minut, przecedzić, dodać miód i dokładnie wymieszać. Przed snem wypijać szklankę gorącego naparu.

Grypa i przeziębienie

Grypa jest wirusową chorobą zakaźną, wywołaną przez *Myxoviridae influenzae*, z których rozpoznane są trzy typy: A, B, C i wiele podtypów. Mimo że pod wpływem wirusa nasz układ odpornościowy wytwarza przeciwciała przeciwko antygenowi znajdującemu się w jego zewnętrznej otoczce, to objawy grypy mogą wystąpić u tej samej osoby wielokrotnie w ciągu życia. Dzieje się tak, ponieważ wirus posiada zdolność przechodzenia mutacji genetycznych w czasie replikacji.

Bardzo często myli się grypę z przeziębieniem. Przeziębienie cechuje powolne ujawnianie się objawów, a także nieżyt nosa.



JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED WIRUSEM GRYPY

- W okresie wzmożonej zachorowalności na grypę przede wszystkim należy pamiętać o takich prostych i sprawdzonych środkach ostrożności jak regularne mycie rąk, unikanie zatłoczonych miejsc, gdzie zawsze można trafić na kogoś, kto choć nie ma widocznych objawów grypy – już na nią choruje. Nie wstydźmy się nosić maseczki zakrywającej nos i usta.
- Lekarze zajmujący się profilaktyką grypy podpowiadają, że właściwe odżywianie się, regenerujący sen i racjonalny wypoczynek podwyższają odporność organizmu.
- Istnieje wiele artykułów spożywczych zabezpieczających przed grypą, należą do nich m.in. czosnek i cebula. Efekt ochronny występuje natychmiast po ich spożyciu i utrzymuje się 2–3 godziny.
- Kolejnym sprawdzonym sposobem zabezpieczenia się przed grypą jest obecność witaminy C w codziennym pożywieniu. Najwięcej naturalnej witaminy C zawierają pomarańcze, mandarynki, cytryny, świeża i kiszona kapusta, przetwory z dzikiej róży, czarna porzeczka.



Owoce cytrusowe to bogate źródło witaminy C

OBJAWY

Chorobę sygnalizują: wysoka temperatura, dreszcze, ból mięśni, stawów, głowy, słabość. Rozpoczyna się przeważnie od dreszczy, gorączki (do 39–41°C), bólu głowy (może towarzyszyć mu ból oczu, światłowstręt, bolesność uciskowa gałek ocznych) i kończyn oraz głębokiego osłabienia. Chory nie chce przyjmować pokarmów, łapczywie pije, cierpi na zaparcie, śpi niespokojnie. Ten okres trwa zazwyczaj 2–3 dni, następnie pojawiają się objawy schorzenia dróg oddechowych: chrypka, a także kaszel. Początkowo kaszel jest suchy, męczący, czasem napadowy i trudny do opanowania. W typowym przebiegu infekcji przechodzi zazwyczaj w kaszel wilgotny z odkrztuszaniem wydzieliny śluzowej. Niektóre osoby cierpią także na wymioty, biegunkę, ból w dołku podsercowym, gorzki smak w ustach, bolesność brzucha.

Wskazane jest pozostanie w łóżku, unikanie wysiłku fizycznego, picie dużej ilości herbaty z miodem, naparów z kwiatem lipy i suszonymi malinami. W profilaktyce grypy stosuje się szczepienia ochronne.



Czosnek i cebula podwyższają odporność organizmu



Arnika górska – morfologia

Kompozycja olejków do inhalacji

• • •

Mieszanka I

2 krople lawendy • 2 krople rumianku • 2 krople jodły

Do średniej wielkości miski lub inhalatora wlać gorącą wodę i dodać 3–5 kropli wcześniej przygotowanej mieszanki olejków. Nakryć ręcznikiem głowę i obnażone ramiona tak, aby ręcznik otaczał także szczelnie miskę. Inhalator apteczny nie wymaga nakrywania głowy ręcznikiem.

• • •

Mieszanka II

2 krople anżeliki • 2 krople lebiodki

Do średniej wielkości miski lub inhalatora wlać gorącą wodę i dodać 3–5 kropli wcześniej przygotowanej mieszanki olejków. Nakryć ręcznikiem głowę i obnażone ramiona tak, aby ręcznik otaczał także szczelnie miskę. Inhalator apteczny nie wymaga nakrywania głowy ręcznikiem. Inhalacja poprawia odporność organizmu.

• • •

Napar z kwiatów arniki

1 łyżeczka kwiatów arniki

Zioła zalać szklanką wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 2 godziny, przecedzić. Pić 3 razy dziennie po łyżce naparu po jedzeniu. Napar stosowany w grypie, zapaleniu oskrzeli, a także jako środek łagodnie moczopędny.

• • •

Napar z ziela przetacznika leśnego

1 czubata łyżka ziela przetacznika leśnego

Zioła zalać w termosie litrem wrzącej wody, odstawić na 2 godziny, przecedzić. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki bardzo ciepłego naparu. Kuracja powinna trwać 14 dni i można ją powtarzać w razie potrzeby. Środek zalecany w razie przeziębienia, w astmie oskrzelowej.



Kompresy i kąpiele w bólach mięśni i stawów na tle przeziębienia

W wywołanych przeziębieniem bólach mięśni i stawów dużą ulgę przynoszą rozgrzewające kąpiele i kompresy na kończyny z naparów ziołowych z udziałem gorczycy.

• • •

Mieszanka I

2 łyżki liści rozmarynu • 2 łyżki kwiatów rumianku •
4 łyżki zmiażdżonych nasion gorczycy białej

Zioła wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać połową litra chłodnej wody, pozostawić na 20 minut i odcedzić. Stosować do kompresów i kąpiele kończyn.



Rozmaryn – morfologia

• • • **Mieszanka II**

4 łyżki liści szalwii • 4 czubate łyżki zmiażdżonych nasion gorczycy białej

Zioła wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać połową litra chłodnej wody, pozostawić na 20 minut i odcedzić. Stosować do kompresów i kąpeli kończyn.

• • • **Nalewka przeciwko grypie i przeziębieniu**

100 g świeżo rozkwitłych kwiatów bzu lilaka • ½ l żytniej wódki

Kwiaty bzu lilaka zalać wódką w słoju z ciemnego szkła, szczelnie zamknąć i odstawić na 14 dni. Gotową nalewkę przecedzić przez gęste sitko. Przyjmować 3 razy dziennie po 30 kropli. Stosować w niezycie oskrzeli, ostrych przeziębieniach, grypie; w uporczywych rozwołnieniach, kokukszu.

• • • **Nalewka piołunowa przeciwko grypie i przeziębieniu**

20 g zebranego w maju piołunu • ½ l wódki żytniej 45%

Piołun drobno pokroić, przełożyć do ciemnego słoja o pojemności 1 l, zalać wódką, szczelnie zamknąć i pozostawić w ciepłym miejscu na 24 godziny. Nalewkę przecedzić przez gęste sitko. Zalecana w razie pierwszych oznak przeziębienia. Pić po 2 łyżki stołowe rozpuszczone w 50 ml wody 20 minut przed jedzeniem, a także dodatkowo przed wieczornym spoczynkiem. Zwykle wystarcza kuracja 2–3-dniowa.



Bez lilak

• • • **Nalewka na świeżym korzeniu biedrzeńca**

2 czubate łyżki umytego, drobno posiekanego korzenia biedrzeńca • 2 szklanki żytniej wódki

Korzeń zalać wódką w słoju z ciemnego szkła, odstawić na 7 dni, wstrząsać codziennie, przecedzić. Pić po 20 kropli nalewki rano i na noc. W chrypie towarzyszącej przeziębieniu przyjmować 3 razy dziennie po 15 kropli nalewki. W razie bezsenności wywołanej męczącym kaszlem jednorazowe przyjęcie 20 kropli nalewki znosi kaszel i uczucie drapania w gardle. W bólach głowy, szumie w uszach, krwawieniach z nosa przyjmować 3–4 razy dziennie po 10 kropli nalewki w ciągu 7 dni. Stosuje się w dolegliwościach płuc i oskrzeli wywołanych przeziębieniem, przebiegających z uporczywym kaszlem.



Biedrzeńca – morfologia

Kuracje ziołowe zapobiegające przeziębieniu i grypie

...

Kuracja I

1 łyżka suszonych owoców czarnej porzeczki

Porzeczkę zalać szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 20 minut. Pić po filiżance naparu 2 razy dziennie. Owoce zjadać. Herbatka i owoce uzupełniają brak witamin i wzmagają odporność.

...

Kuracja II

20 g zielonej natki pietruszki

Pietruszkę zalać szklanką wrzącej wody, odstawić pod przykryciem do ostygnięcia. Przecedzić przez gęste sitko. Pić po pół filiżanki naparu przed głównymi posiłkami. Herbatka zapobiega awitaminozie i wzmacnia odporność.

...

Kuracja III

15 g owoców jarzębiny • 15 g owoców dzikiej róży

Składniki dokładnie wymieszać. Łyżkę mieszanki zalać 2 szklankami wrzącej wody. Gotować na małym ogniu 10 minut, a następnie odstawić pod przykryciem na 4 godziny. Przecedzić przez gęste sitko. Pić 3–4 razy dziennie po pół filiżanki wywaru przed głównymi posiłkami. Herbatka zapobiega awitaminozie i wzmacnia organizm.



...

Kuracja IV

1 łyżka soku z głogu • 2 łyżki kefiru • ½ łyżeczki miodu lipowego • 1 banan roztrzepany w mikserze • 1 szczypta cynamonu

Składniki dobrze wymieszać. Wypić zaraz po przygotowaniu. Napój uzupełnia brak witamin i dodaje energii.

...

Kuracja V

2 łyżki soku wyciśniętego z czarnej rzodkwi • 1 utarte jabłko • ½ szklanki soku wyciśniętego z jabłek • 2 łyżki śmietany • 1 łyżeczka soku z cytryny

Wszystkie składniki zmiksować. Pić zaraz po przygotowaniu rano i wieczorem. Napój uzupełnia brak witamin i dodaje energii.



ŚRODKI NAPOTNE

W wielu chorobach dróg oddechowych, m.in. w przeziębieniach, dużą rolę odgrywają ziołowe mieszanki napotne.

Sposób przygotowania

Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 15 minut i odcedzić. Napar pić gorący, 2–3 filiżanki dziennie.

- Mieszanka I: po 2 łyżki kwiatu tarniny, dziewanny, rumianku, lipy, czarnego bzu i kory wierzbowej.
- Mieszanka II: 4 łyżki korzeni lukrecji, 6 łyżek kwiatu lipy.
- Mieszanka III: po 2 łyżki kwiatów rumianku i czarnego bzu.
- Mieszanka IV: po 3 łyżki kwiatu czarnego bzu, rumianku, lipy i liści mięty pieprzowej.



Gruźlica płuc

Gruźlica jest przewlekłą chorobą zakaźną wywołaną przez prątek gruźlicy *Mycobacterium tuberculosis*, atakującą wszystkie narządy. Źródłem zakażenia jest chory człowiek, chore zwierzęta i ptactwo domowe (wśród zwierząt domowych najbardziej niebezpiecznym źródłem zakażeń są krowy, ich mleko, a także świnie).

Prątki, które trafiają do organizmu w większości giną zniszczone przez mechanizmy obronne. Część z nich zostaje otorbiona w węzłach chłonnych. Aktywne stadium choroby może rozpocząć się po upływie kilku tygodni od zakażenia, lecz w większości przypadków dochodzi do niego dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach. Zapadanie na chorobę i przebieg zakażenia zależy od stanu organizmu, wydolności układu odpornościowego, odżywiania, sytuacji bytowej, warunków pracy.

W profilaktyce gruźlicy stosuje się szczepienia ochronne, badania radiologiczne. Ważne jest wczesne rozpoczęcie leczenia. Prowadzonego leczenia farmakologicznego nie wolno przerywać, gdyż może dojść do progresji choroby, a nawet do rozwoju postaci choroby odpornej na leki.

OBJAWY

Niemijący kaszel, krwiotłucie, ból w klatce piersiowej, trudności oddechowe, podwyższona temperatura, nocne poty, zmęczenie, utrata apetytu i wagi.



Środki ziołowe powstrzymujące nadmierne wydzielanie potu

W przypadku gruźlicy, jeśli zachodzi potrzeba powstrzymania nadmiernego wydzielania potu, zwłaszcza nocą, zaleca się 2–3-miesięczną kurację mieszankami ziołowymi.

...

Mieszanka I

2 łyżki korzenia kozłka lekarskiego • 2 łyżki liści szafwii • 2 łyżki zielonej łupiny orzecha włoskiego • 4 łyżki ziela skrzypu.

Zioła wymieszać, łyżkę mieszanki zalać szklanką wody i gotować przez 15 minut. Pić 1–3 filiżanki przecedzonego, ciepłego odwaru dziennie.

...

Mieszanka II

2 łyżki owoców anyżu • 2 łyżki liści szafwii • 2 łyżki ziela krwawnika.

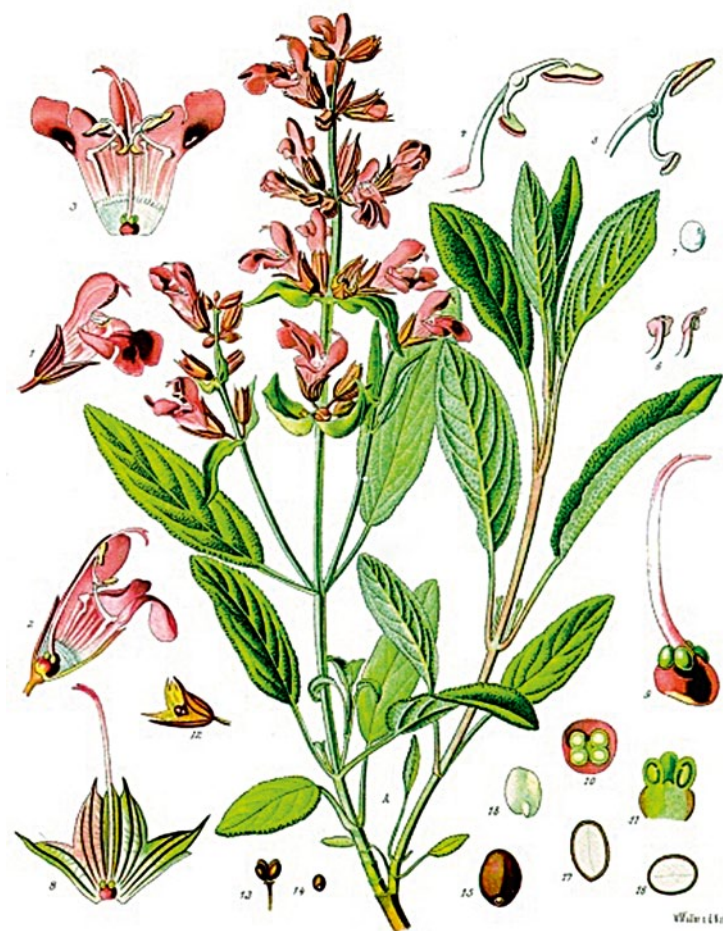
Sposób przygotowania i stosowanie, jak w Mieszance I.



Wykonywanie próby tuberkulinowej Mantoux. To badanie wykonywane w diagnostyce gruźlicy

GRUPA WYSOKIEGO RYZYKA

Na zachorowanie narażone są zwłaszcza niemowlęta i dzieci, osoby po 70. roku życia, osoby źle odżywione, członkowie rodzin osób chorych na gruźlicę, chorzy na cukrzycę, chorzy z obniżoną odpornością (m.in. nosiciele HIV), przewlekle chorzy.



Szałwia lekarska – morfologia

Kaszel

Najczęściej kaszel pojawia się przy miejscowych stanach zapalnych narządów oddechowych.

Jeśli choroba zaatakowała narządy oddechowe, wówczas kaszel może być wywołany przekrwieniem płuc (zapalenie płuc, nieżyt oskrzeli, zapalenie tchawicy, nieżyt nosa). Bolesny, kurczowy kaszel połączony z podwyższoną temperaturą ciała może sygnalizować zapalenie płuc. Przewlekły suchy kaszel z większymi lub mniejszymi trudnościami oddechowymi, objawiający się z najmniejszej przyczyny, któremu towarzyszy ból i kłucie w klatce piersiowej, wskazuje na chorobę płuc lub opłucnej.

Jeśli kaszel daje znać o sobie po każdym wysiłku, szybkim ruchu, rozmowie lub śmiechu, napięciu nerwowym, zdradza zazwyczaj skłonność do organicznych chorób płuc.

Uwaga: kaszel jest również objawem niektórych chorób serca (m.in. niedokrwiennej choroby serca).

DIETA

W okresie leczenia kaszlu należy wykluczyć z pożywienia ostre przyprawy, ocet i zimne napoje. Zalecany jest czosnek w ilości 3–4 ząbków dziennie w postaci pasty, którą smaruje się kromkę chleba z masłem.



Ulgę w kaszlu przynosi nacieranie klatki piersiowej olejkami ziołowymi

• • •

Kompres z gorącej wody

Rano po przebudzeniu kładzie się na klatkę piersiową kompres z gorącej wody.

• • •

Zmienna kąpiel nóg

Zanurzyć nogi (do kolan) na 20–30 sekund w bardzo gorącej wodzie, a następnie na 5 sekund w wodzie zimnej. Zabieg powtarza się 8–10 razy.

• • •

Kompozycja olejków ziołowych do nacierania

½ łyżeczki olejków: sosnowego, eukaliptusowego, lawendowego i szalwiowego • 2 łyżki olejku kamforowego

10 kroplami tej mieszanki naciera się codziennie rano piersi, dopóki choroba nie minie.

• • •

Kompres z cebuli w przypadku uporczywego suchego kaszlu

10 główek cebuli • 250 g terpentyny

10 główek cebuli średniej wielkości drobno pokroić, dodać 250 gramów terpentyny i podgrzewać na małym ogniu, aż cebula zmięknie. Otrzymaną pulpę wycisnąć, włożyć do torebki płóciennej i dość gorącą przyłożyć do piersi; kompres usuwa się po 24 godzinach. Zabieg należy powtarzać tak długo, aż kaszel ustanie.





Odczulanie to jeden ze skuteczniejszych sposobów leczenia alergii

Preparaty

• • •

Na kaszel z drapaniem w gardle i klatce piersiowej

1 łyżka miodu • 1 łyżka kwiatów lipy

Do 250 ml wody dodać miód i gotować przez 10 minut, następnie dodać kwiaty lipy, odstawić na 10 minut pod przykryciem i przecedzić. Napar miodowo-lipowy pić 2–3 razy dziennie przed głównymi posiłkami.

• • •

Na kaszel z obfitym śluzem

1 łyżeczka nasion kopru włoskiego • 2 łyżki miodu

Koper zalać 300 ml wody, dodać miód, gotować przez 10 minut i przecedzić przez gęste sitko. Wywar pić 3 razy dziennie po filiżance.

• • •

Na kaszel głęboki i męczący

50 g liści podbiału • 50 g ziela bazylii • 50 g kwiatu lipy •
50 g ziela macierzanki • 50 g ziela jęczmienia lekarskiego •
50 g korzenia lukrecji

Składniki dokładnie wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać połową litra wrzątku i gotować na małym ogniu przez 10 minut, przecedzić. Ciepły odwar pić 3 razy dziennie przed głównymi posiłkami.

• • •

Na kaszel przewlekły

10 g ziela prawoślazu • 10 g kwiatu bzu czarnego • 10 g kwiatu lipy • 10 g liści pokrzywy • 10 g podbiału

Składniki dokładnie wymieszać, zalać 5 szklankami wrzącej wody, gotować na małym ogniu przez 30 minut i przecedzić. Odwar pić 3 razy dziennie po filiżance przed głównymi posiłkami. Mieszanica jest szczególnie wskazana dla palaczy tytoniu.

Katar sienny

Ta dość rozpowszechniona dolegliwość na początku objawia się swędzeniem w nosie i częstym kichaniem. Katar sienny jest wynikiem złożonej reakcji mechanizmów fizjopatologicznych. Wskutek nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego dochodzi do powstania stanu zapalnego w obrębie błony śluzowej nosa. Czynniki, które wywołują tego typu reakcję są tzw. alergeny wziewne (pyłki kwiatowe, kurz), ale również działania hormonów (katar sienny może pojawić się w okresie menopauzy). W następstwie dochodzi do uwolnienia cząsteczek chemicznych, których działanie objawia się:

- kichaniem,
- surowiczym lub surowiczowośluzowym wyciekem z nosa,
- niedrożnością nosa.

Objawom tym często towarzyszą łzawienie i przekrwienie spojówek, niekiedy napady duszności astmatycznej, spastyczny kaszel.

W celu rozpoznania alergenu wywołującego dolegliwość wykonuje się badanie alergologiczne. Bardzo często testy stwierdzają działanie wielu alergenów. W leczeniu stosuje się szczepionki i leki przeciwalergiczne o działaniu objawowym. Zob. także *Nieżyt nosa* str. 137.



Korzeń lukrecji

Nieżyt nosa (ostry i przewlekły)

Nieżyt nosa to zapalenie błony śluzowej nosa, pochodzenia zakaźnego, najczęściej wirusowego, któremu z miarą rozwoju dolegliwości towarzyszy śluzowa wydzielina z nosa o zmiennych cechach (katar wodnisty, śluzowaty, śluzowo-ropny). Nieżyt ostry wywołują takie czynniki jak przechłódzenie czy ostre wahania temperatury. Rozróżnia się nieżyt ostry i przewlekły.

Nieżyt ostry może powstać jako samodzielna jednostka chorobowa lub też stanowić objaw sygnalizujący choroby infekcyjne lub alergiczne. Samoistny rozwój choroby kończy się zazwyczaj wyzdrowieniem po jednym lub dwóch tygodniach. Na nieżyt ostry nosa narażone są osoby wrażliwe na zimno i ostre wahania temperatury. Nieżyt przewlekły nosa wywołany jest przez często powtarzający się nieżyt ostry, ropne zapalenie zatok, a także jako pozostałość chorób infekcyjnych. Nieżyty nosa zagrażają także osobom narażonym na kontakt z pyłami i gazami

Aby zapobiegać powstaniu nieżyty, należy regularnie hartować organizm, podnosząc jego odporność, dbać o dietę, w której nie powinno brakować witamin.

OBJAWY

W nieżycie ostrym zaatakowane są zwykle obydwie drogi nosowe, a towarzyszą im takie objawy jak złe samopoczucie, brak apetytu, utrudnienie oddychania przez nos. Chory kicha, odczuwa suchość i palenie w nosie oraz gardle. Czasami organizm reaguje również gorączką. W nosie gromadzi się dużo wodnistych wydzielin. Objawy nieżyty przewlekłego są takie same, jak ostrego nieżyty nosa, ale z mniejszą intensywnością.

...

Napar z kwiatów rumianku do przecierań

1 łyżka kwiatu rumianku

Rumianek zalać szklanką wrzątku, odstawić na 15 minut. Środek stosować do przecierania w przypadku nieżyty nosa, owrzodzeń, wyprysków.

...

Wywar z korzenia mydlnicy do płukania nosa i gardła w przypadku gęstej wydzieliny

1 łyżka korzenia mydlnicy

Korzeń zalać 1 szklanką przegotowanej chłodnej wody, a po 8 godzinach zagotować. Ciepłym wywarem płukać gardło i nos.

...

Proszek ziołowy

1 łyżka startego na proszek ziela bukwicy • 1 łyżka startego na proszek ziela ruty • 1 łyżka startego na proszek korzenia kopytnika lekarskiego

Składniki starannie wymieszać. Dużą ulgę przy katarze przynosi wążanie tak przygotowanej mieszanki.



...

Nalewka na ziele bledrzeńca mniejszego

1 łyżka ziele bledrzeńca mniejszego • 100 ml spirytusu

Ziele zalać spirytusem w słoju z ciemnego szkła, odstawić na 7 dni, przecedzić. 20 kropli nalewki dodać do szklanki ciepłej wody. Płukać nos i gardło 2 razy dziennie. We wszelkich zmianach chorobowych w nosie bardzo pomocne jest płukanie jamy nosa i gardła nalewką, sporządzoną z suchego ziele bledrzeńca mniejszego.

...

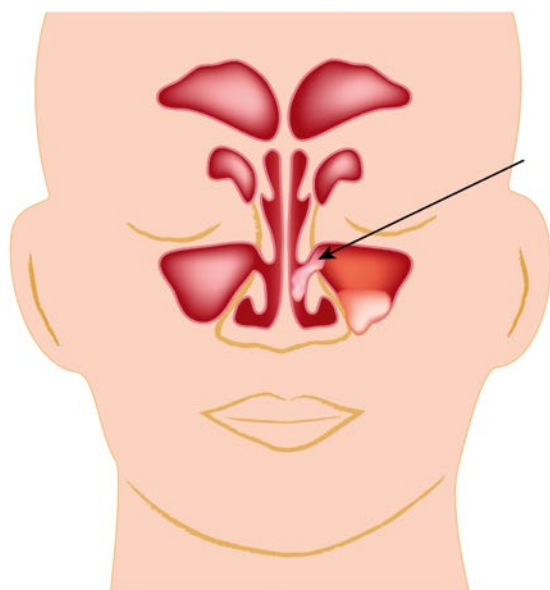
Nalewka na kwiatach dziewanny

50 g kwiatów dziewanny • ½ l wódki 40%

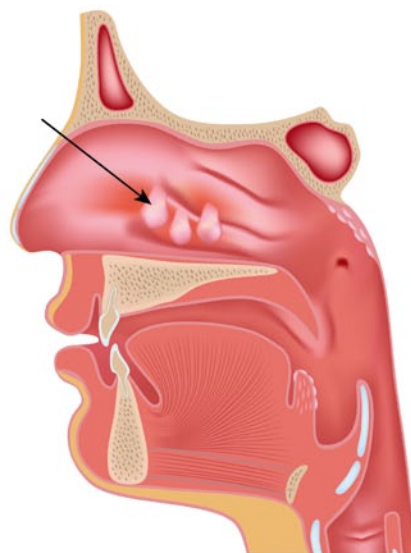
Dziewannę zalać wódką, odstawić w naczyniu z ciemnego szkła na 12 dni, przecedzić. W przypadku nieżyty nosa połączonego z łzawieniem pić 3 razy dziennie po 20 kropli nalewki w niewielkiej ilości wody. Skuteczny środek w nieżycie nosa z obfitym łzawieniem.



Mydlnica lekarska – morfologia



Polipy nosa



Polipy nosa i zatok

Polipy nosa i zatok są łagodnymi naroślami rozwijającymi się w błonie śluzowej jamy nosowej i zatok. Ich samoistny rozwój polega na stopniowym zwiększaniu objętości i pojawieniu się przewlekłego nieżytu śluzówki. W konsekwencji mogą powstać zaburzenia wentylacji (np. niedrożność nosa, astma oskrzelowa), polipy mogą również stanowić początek wtórnych infekcji. Następują powtarzające się zaostrzenia zapalne i infekcyjne, wywołane działaniem różnych czynników np. substancji uczulających, niekorzystnych warunków pogodowych. Polipy usuwa się chirurgicznie, niekiedy jednak dochodzi do nawrotów.

Zapalenie gardła

Ostry nieżyt nosa może przenieść się na nosogardziel, wywołując podrażnienie śluzówek przełyku, uczucie łaskotania, drapania w gardle, trudności w przełykaniu, chrypkę i ból podczas mówienia. Źródłem infekcji może być także przeciążenie głosu (np. długotrwałe lub głośne mówienie, śpiew), podrażnienie dróg oddechowych przez nadmierne palenie papierosów, duże zapylenie lub zbyt suche powietrze.

Zazwyczaj stany zapalne gardła mają łagodny przebieg i szybko ustępują. Jednakże nieleczone mogą stać się początkiem poważniejszych infekcji. Uszkodzona błona śluzowa, jeśli nie zostanie szybko zregenerowana stanie się idealnym środowiskiem dla innych drobnoustrojów.

...

Odwar z korzenia biedrzeńca

2 łyżki suszonego korzenia biedrzeńca

Korzeń zalać litrem wrzącej wody, gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut, odstawić na 15 minut, przecedzić. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki ciepłego odwaru. Środek stosowany w przewlekłym nieżycie gardła, astmie.

...

Sok z cebuli

2–3 duże cebule • 2 łyżki cukru

Cebule posiekać bardzo drobno, posypać cukrem i odstawić w naczyniu pod przykryciem w ciepłym miejscu. Po 24 godzinach wycisnąć z cebuli sok. W kaszlu, chrypie i nieżycie gardła przyjmować 3–4 razy dziennie po łyżce po jedzeniu. Dzieciom podawać po łyżeczce do herbaty soku.

...

Płukanka z miodu do gardła (według księdza Kneippa)

1 łyżeczka miodu

Miód rozpuścić w ¼ litrze ciepłej wody. Płynem tym płucze się gardło w przypadku zapalenia migdałków lub strun głosowych. Zabieg należy powtarzać kilka razy dziennie, aż do wyzdrowienia.



• • •

Mieszanka do płukania gardła w stanach zapalnych

50 g kwiatu dziewanny wielkokwiatowej • 50 g kwiatu ślazu
dzikiego • 50 g liści podbiału

Zioła dokładnie wymieszać, czubatą łyżkę mieszanki zalać
2 szklankami wrzącej wody, gotować pod przykryciem 5 minut,
odstawić na 30 minut, przecedzić. Ciepłym wywarem płukać gar-
dło co 30 minut.

• • •

Kompozycja olejków do płukania gardła

10 kropli eukaliptusa • 5 kropli rozmarynu • 5 kropli tymianku •
5 kropli szalwii • 5 kropli rumianku • 2 krople omanu wielkiego

Składniki zmieszać. Kroplę mieszanki rozmieszać w połowie
szklanki ciepłej wody i płukać gardło kilka razy dziennie.



Płukanie gardła znacznie złagodzi objawy zapalenia

• • •

Mieszanka do inhalacji

20 g liści szalwii • 20 g korzenia omanu wielkiego • 15 g liści
eukaliptusa • 15 g pączków sosny • 10 g kwiatów rumianku •
10 g mięty pieprzowej • 10 g ziela tymianku pospolitego

Składniki dokładnie wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać w termo-
sie 2 szklankami wrzącej wody, odstawić na 3 godziny. Inhalacje
z naparu należy wykonywać 3–4 razy dziennie w przez 10 minut.



Inhalacje

Inhalacje z szalwii i tymianku skutecznie nawilżają i łagodzą
ból gardła.

• • •

Napar z liści szalwii lekarskiej

2 łyżki liści szalwii

Szalwię zalać w termosie litrem wrzącej wody, odstawić na 3 go-
dziny, przecedzić. Stosować do inhalacji.

• • •

Napar z ziela tymianku pospolitego

2 łyżki ziela tymianku

Tymianek zalać w termosie litrem wrzącej wody, odstawić
na 3 godziny, przecedzić. Stosować do inhalacji.

Zapalenie krtani

Jest to zapalenie błony śluzowej krtani. Rozróżnia się nieżyt ostry i przewlekły. Najczęściej nieżyt krtani powstaje przy ostrych infekcjach górnych dróg oddechowych, grypie, szkarlatynie, koklusz, może być też skutkiem oddychania przez usta zimnym powietrzem. Zdarza się, że do choroby dołącza się zapalenie oskrzeli czy zapalenie płuc.

Dolegliwość trwa od kilku dni do kilku tygodni. Przy niewłaściwym leczeniu, ostry nieżyt krtani może przybrać charakter przewlekły. Należy podczas choroby oszczędzać głos.

Na nieżyt krtani narażone są osoby, które przechodziły ostre infekcje dróg oddechowych, grypę, szkarlatynę, koklusz i nie potrafią oddychać przez nos.

OBJAWY

Nieżyt ostry objawia się podwyższoną temperaturą, ogólnym rozbiciem, głębokim zachrypnięciem, czasami utratą głosu. Występuje łaskotanie i suchość w gardle. Krtani jest wrażliwa, ale nie sprawia bólu. Zazwyczaj nie ma trudności oddechowych. Początkowo kaszel jest suchy, następnie choroby zaczyna odkasztuszać śluz.

DIETA

Wykluczyć należy z diety gorące i ostre pożywienie. Zalecane są ciepłe napoje.



Macierzanka-tymianek – morfologia

...

Napar z ziela tymianku pospolitego

2 płaskie łyżki ziela tymianku

Tymianek zalać w termosie 2 szklankami wrzącej wody, odstawić na 3 godziny, przecedzić. Pić 2 razy dziennie po łyżce naparu. Środek zalecany w zapaleniu krtani, zapaleniu migdałków, nieżycie oskrzeli, zapaleniu płuc, jak również jako środek antybakteryjny przeciwko szczepom odpornym na antybiotyki.

...

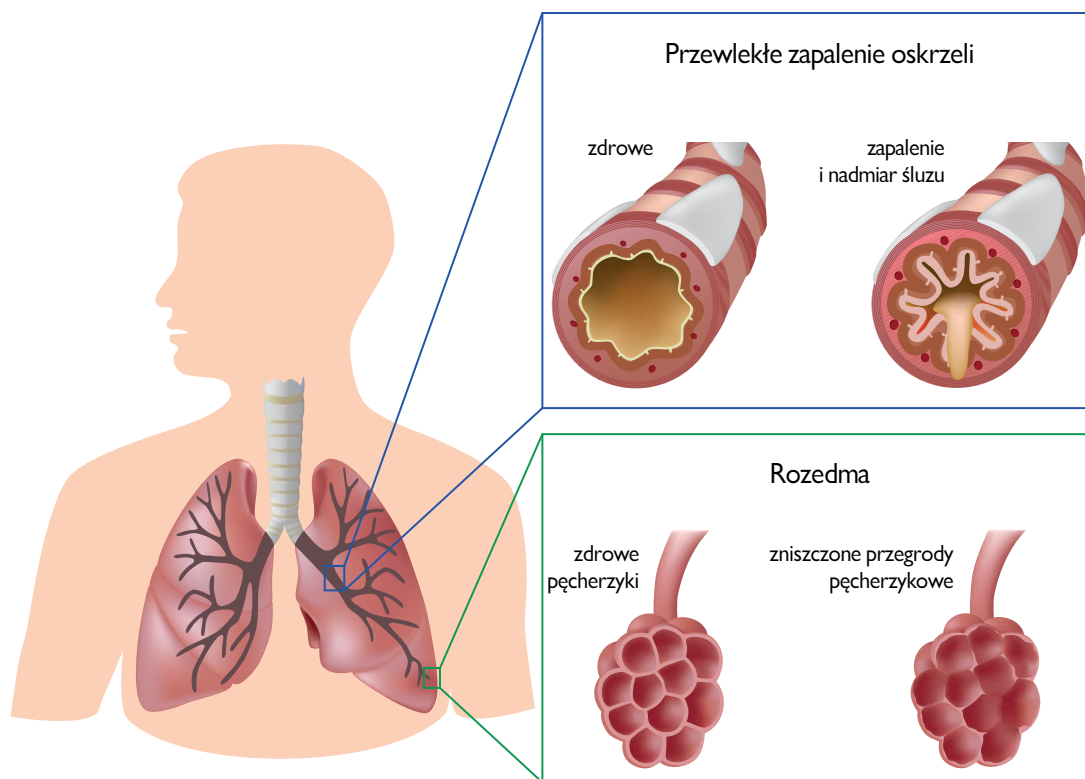
Mieszanka do płukania gardła w zapaleniu krtani

2 łyżki liści malin • ½ łyżki ziela prawoślazu • ½ łyżki liści podbiału • ½ łyżki liści szalwii

Zioła wymieszać, 3 łyżki mieszanki zalać szklanką wrzątku, odstawić na 15 minut. Kilka razy dziennie płukać gardło ciepłym naparem.

• Zob. także Zapalenie gardła str. 38.





► Przewlekła obturacyjna choroba płuc

Zapalenie tchawicy

Choroba może mieć przebieg ostry lub przewlekły. Przeważnie jest następstwem przeziębienia, ale może wystąpić po wdychaniu pyłów lub drażniących gazów i par, na przykład kwasu siarkowego lub azotowego (czynniki mechaniczne, chemiczne i zmiany temperatury, obniżają odporność śluzówki dróg oddechowych). Obecnie zazwyczaj w drogach oddechowych bakterie pneumokoki, mikrokoki, (rzadziej streptokoki) wywołują i podtrzymują stan zapalny.

OBJAWY

Zapalne opuchnięcie śluzówki tchawicy podrażnia jej nerwy czuciowe i wywołuje kaszel. Początkowo kaszel jest suchy, a następnie chory odczuwa nieco gęstej przezroczystej wydzieliny, a po kilku dniach kaszel mięknie i razem z nim wydziela się w dużej ilości ropna flegma.

Silny kaszel może wywoływać bóle w piersiach, spowodowane przemęceniem mięśni klatki piersiowej. Chory ma normalną temperaturę, choć w pierwszych dniach choroby może być podniesiona do 38°C. Kompresy rozgrzewające i bańki na klatkę piersiową zmniejszają ból i kaszel.

...

Herbatka z malin i kwiatu lipowego

Leczenie napotne: szczególnie okryty chory powinien wypić na noc 3–4 szklanki gorącej herbatki z suszonych malin i kwiatu lipowego w równych częściach.

Zob. także: *Kaszel* str. 35 oraz *Środki napotne* str. 33.

Zapalenie oskrzeli

W większości przypadków zapalenie oskrzeli jest ostrą wirusową lub bakteryjną infekcją wywołaną przeniesieniem procesu zapalnego z gardła czy nosogardzieli na oskrzela. Powiększone migdałki, stany zapalne zatok, zwiększają ryzyko zachorowania. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi choroby jest wychłodzenie, dlatego szczyt zachorowań na zapalenie oskrzeli przypada na okres jesienno-zimowy. Powikłania mogą wystąpić u osób starszych cierpiących na przewlekłą niewydolność oddechową lub na dolegliwości serca.

OBJAWY

Głównym objawem bronchitu jest kaszel, który początkowo bywa suchy. Chory odczuwa drapanie w klatce, piersiowej, ma rżący, świszczący oddech. U niektórych osób temperatura ciała jest nieznacznie podwyższona. Po 4–5 dniach kaszel słabnie, robi się miękki, wilgotny z odpluwaniem dużej ilości wydzieliny. U małych dzieci do powyższych objawów dochodzą zaburzenia snu, krótki, nierytmiczny oddech, skóra jest gorąca lub zimna, tętno słabe.

...

Odwar z nasion anyżu

20 g nasion anyżu

Anyz zalać litrem wrzącej wody, gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut, odstawić na 15 minut, przecedzić. Pić co godzinę po 2 łyżki odwaru. Stosuje się w dolegliwościach wywołanych nieżytem oskrzeli i zapaleniem krtani (rozrzedza śluz zgromadzony w oskrzelach, ułatwia odpluwanie i pomaga w przypadku ataków astmy).



• • •

Odwar z korzeni prawoślazu

1 łyżeczka korzenia prawoślazu

Korzeń zalać szklanką wrzącej wody, ogrzewać pod przykryciem na małym ogniu 30 minut, odstawić na 10 minut, przecedzić, uzupełnić wrzącą wodą do objętości 1 szklanki. Pić 3 razy dziennie po 1/4 szklanki ciepłego odwaru po głównych posiłkach. Kurację prowadzi się przez 14 dni. Środek zalecany w nieżytach oskrzeli, zapaleniu krtani, zapaleniu płuc i astmie oskrzelowej.

• • •

Sok z babki

1 szklanka soku z babki • 2 łyżki płynnego miodu

Składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Sok przyjmuje się co godzinę po łyżeczkę do herbaty. Środek skuteczny w długotrwałych nieżytach oskrzeli z udziałem gęstego śluzu, który utrudnia oddychanie.

• • •

Syrop z cebuli

2–3 cebule średniej wielkości • miód

Cebule zemleć w mikserze, dodać taką samą ilość wagową miodu, raz zagotować. W przypadku kaszlu i nieżytu oskrzeli przyjmować łyżeczkę 3–4 razy dziennie, po posiłku. Dzieciom podawać łyżeczkę do herbaty.

Zob. także: *Kaszel* str. 35 oraz *Zapalenie oskrzeli przewlekłe* str. 41.



Babka lancetowata – morfologia



Koper włoski – morfologia

Zapalenie oskrzeli przewlekłe

Dolegliwość objawia się podrażnieniem oskrzeli, charakteryzującym się kaszlem z wykrztuszaniem śluzowej lub śluzoropnej płwociny. Objawy utrzymują się przez dłuższy czas (np. przez trzy kolejne miesiące) i mają tendencję do nawrotów.

Czynnikami sprzyjającymi przewlekłym zapaleniom oskrzeli są: palenie tytoniu, wdychanie różnych szkodliwych substancji, zwłaszcza przy pracy zawodowej (np. wdychanie pyłu przez kamieniarzy), także zanieczyszczenie powietrza, niesprzyjające warunki atmosferyczne, przebyte infekcje dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli może się także rozwinąć na tle chorób serca i zastoiny w krwiobieg płuc. Choć przewlekłe zapalenie oskrzeli dotyka chorych bez względu na wiek, to jednak najczęściej chorują na nie osoby starsze.

OBJAWY

Przewlekłe zapalenie oskrzeli rozwija się stopniowo, a w okresie jesienno-zimowym ulega zaostrzeniu. Początkowo kaszel daje o sobie znać w godzinach rannych po przebudzeniu, ale z upływem czasu nabiera charakteru przewlekłego (niepokoi chorego i w dzień i w nocy). Zwiększa się ilość wydzieliny oskrzelowej. Pojawia się duszność spowodowana niedrożnością, z często występującym powikłaniem w postaci rozedmy płuc. Choroba prowadzi do niewydolności serca z przerostem prawej komory.

Osoby chore na przewlekły nieżyt oskrzeli powinny unikać wilgoci, dbać o to, aby mieć zawsze ciepłe stopy. Bardzo dobre wyniki daje leczenie klimatyczne.

• • •

Odwar z owoców kopru włoskiego działający wykrztusnie

1 łyżka owoców kopru włoskiego

Owoce zalać szklanką wrzącej wody, doprowadzić do wrzenia, gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut, odstawić na 45 minut, przecedzić, uzupełnić wrzącą wodą do objętości szklanki. Pić 3 razy dziennie po ¼ szklanki odwaru. Środek działa wykrztusnie w dolegliwościach płuc i dróg oddechowych.



Mieszanki skutecznie działające w ostrym i przewlekłym zapaleniu oskrzeli, w rozedmie płuc:

• • •

Mieszanka I

3 łyżki korzenia prawoślazu • 1 łyżka korzenia lukrecji • 1 łyżka liści podbiału • 1 łyżeczka kwiatów dziewanny • 1 łyżeczka owoców kopru włoskiego

Wszystkie składniki dobrze rozdrobnić i wymieszać, płaską łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody, a po 2 godzinach gotować przez kilka minut (3–5), następnie przecedzić. Wywar pić małymi łykami przez cały dzień.

• • •

Mieszanka II

1 łyżeczka ziela nostrzyka • 1 łyżeczka tymianku • 1 łyżeczka owoców kopru włoskiego • 1 łyżeczka liści mięty • 1 łyżka liści babki • 1 łyżka korzenia prawoślazu • 1 łyżka korzenia lukrecji • 2 łyżki ziela płucnika • 2 łyżki liści podbiału

Wszystkie składniki dobrze rozdrobnić i wymieszać, płaską łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody, a po 2 godzinach gotować przez kilka minut (3–5), następnie przecedzić. Wywar pić małymi łykami przez cały dzień.



Szanta zwyczajna – morfologia

• • •

Mieszanka III

2 łyżki ziela szanty • 2 łyżki liści babki • 2 łyżki kwiatów pierwiosnka • 2 łyżki ziela przetacznika

Wszystkie składniki dobrze rozdrobnić i wymieszać, płaską łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody, a po 2 godzinach gotować przez kilka minut (3–5), następnie przecedzić. Wywar pić małymi łykami przez cały dzień.

• • •

Mieszanka IV

1 łyżka liści podbiału • 2 łyżki liści babki • 3 łyżki ziela skrzypu • 4 łyżki kwiatów pierwiosnka

Wszystkie składniki dobrze rozdrobnić i wymieszać, płaską łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody, a po 2 godzinach gotować przez kilka minut (3–5), następnie przecedzić. Wywar pić małymi łykami przez cały dzień.

• • •

Mieszanka V

1 łyżka owoców anyżu • 1 łyżka owoców kopru włoskiego • 1 łyżka korzenia pierwiosnka • 1 łyżka korzenia lukrecji • 1 łyżka ziela poziomnika białego • 1 łyżka liści podbiału • 1 łyżka mchu islandzkiego

Wszystkie składniki dobrze rozdrobnić i wymieszać, płaską łyżkę mieszanki zalać szklanką zimnej wody, a po 2 godzinach gotować przez kilka minut (3–5), następnie przecedzić. Wywar pić małymi łykami przez cały dzień.

• • •

Świeży sok brzozowy

Pić 3 razy dziennie po szklance soku. Skutecznie działa w dolegliwościach płuc, nieżytach oskrzeli, rozstrzeniach oskrzeli, gruźlicy.

• • •

Sok z porów

Olejki eteryczne zawarte w soku pora łatwo przenikają do płuc i oskrzeli, sprzyjają oczyszczaniu ich z zalegającego śluzu. Dzięki temu, że warzywo obecne jest na naszym rynku przez większą część roku, kurację sokiem z pora można przeprowadzać bez komplikacji. Sok pić 3 razy dziennie po 100 g, 30 minut przed jedzeniem. Kurację stosować miesiąc.

• • •

Mikstura z miodem przeciwko kaszlowi

duża cytryna • 2 łyżeczki gliceryny spożywczej • miód

Do szklanki wycisnąć sok z cytryny, dodać glicerynę i wymieszać. Uzupelnąć miodem do pełna i jeszcze raz wymieszać. Miksturę należy przyjmować po łyżeczce 3 razy dziennie, dopóki kaszel nie minie.

• • •

Mleko z kitem pszczelim

1 l tłustego mleka • 50 g rozdrobnionego kitu pszczelego

Do gorącego (tuż po zagotowaniu) mleka wsypać kit pszczeli. Następnie ogrzewać przez 10 minut na małym ogniu, pilnować, by mleko nie zawrzało. Wymieszać i przecedzić przez gęstą gazę. Miksturę przechowywać w zamkniętym słoiku w lodówce. Należy zażywać 2 razy dziennie po łyżce, dopóki choroba nie ustąpi. Lek ten ma zastosowanie w zapaleniach oskrzeli, astmie oskrzelowej i w przeziębieniach.

