

A légutak gyógyterápiája otthon – népi orvoslásunk, gyógynövények, gyógyelegeink

Nátha, megfázás, meghűlés: a kórokozók velünk élnek a légutakban, szájüregben

- Pihenés kell, pár nap szabadság, kilégzés, belégzés, ami összeköt – „emberi kapcsolatainkban keressük a megoldást, most hagyjatok békén”
- Immunrendszer erősítése echinácea (bíbor kasvirág) tinktúra, C-vitamin, propolisz, virágpor
- Nyálkahártyák gyulladása és a sejtek regenerálódásához A-vitamin, Béta karotin és cink kell
- Középfülgyulladás, arcüreg-, homloküreg-gyulladás mint szövődmény
- **Életmód:** hagyma, fokhagyma, frissen facsart zöldség, gyümölcslé, citrusfélék, vitaminok, a cukor gyengíti az immunrendszert, pörkölés nélküli tökmag, dió, mogyoró
- **Aromamécsesbe:** eukaliptusz, citrom, citromfű, levendulavirág, fenyő, (**borsmenta– gyerekeknek nem**, mert a menta hörgőgörcsöt okozhat!) zsálya, rozmaring illóolaj, 2-3 csepp
- **Izzasztókúra** (szaunázás) hársfa, bodza és akácvirág teakeverék
- „**Reggel éhomra** egyen meg egy kis fej vereshagymát, tisztítja a tüdőt!”
- Pirítós **fokhagymával**

Két-három gerezd fokhagymát összevágunk, egy kevés **almaecettel** vagy **mézzel** elkeverve fogyasztjuk – naponta két-három alkalommal! **Vöröshagymahéj tea** cukor nélkül – **láz-és köhögéscsillapító.**

- **Tormát reszelni**, kis időre pohárral lefedik, az ereje kisebb lesz, pohár le és inhalálnak (ormelléküreg gyulladásra is jó!)
- Köhögés, légcső-, hörghurut és influenza: **egy kávéskanálnyi mézzel kevert egy kávéskanál reszelt torma** háromszor napjában vagy tormatea!
- **Almaecetes torma asztmára** – könnyíti a légzést, a felköhögést
- **Frissen reszelt torma házi mézzel** naponta háromszor: orr-, arc- és homloküreg gyulladásra!
- Heti egy gyümölcsnap vagy nyers növényi nappal kiegészítve teázás. **Ananász** bromelin enzime felgyorsítja a gyógyulást!
- **Gyulladáscsökkentők:** apróbojtorján, zsálya, körömvirág
- **Fertőtlenítők:** kakukkfű, borsikafű, szurokfű, izsóp, körömvirág és bármelyik házi méz
- **Nyálkatartalmú gyógynövények:** ez bevonatot képez és védi a nyálkahártya felszínét, alatta könnyebben regenerálódnak a sejtek. Váladékok kiürülését segítik: orvosi ziliz, papsajtlevél, útifű, martilapu - elkészítésük: hideg vizes 6-8 órás áztatással 3 dl / egy evőkanál! (Külön-külön és keverékben is.)
- **Köptetők** ingerlik a nyálkahártyát, a váladék könnyebben felszakad: szappangyökér, kankalin gyökér és virág, illatos ibolya gyökere, aranyvesszőfű
- Vizes orrfolyás vírusok, később baktériumok lépnek be a gyógyulási folyamatba. (Ilyenkor már sárgás a váladék.)
- Sós vízzel öblögetés: egy bögre vízhez egy teáskanálnyi só.
- Csípős ételek: **kapszaicin** tartalom – vérbőség, fájdalomcsillapítás, fertőtlenítés
- Fiziológiás sóoldat, tengeri sóoldat (gyógyszertárban kapható) - orrcsepp helyett!
- **Dr. Oláh Andor receptje teakeverék:** bodza, hárs, kamilla, borsmenta, kakukkfű egy-egy arány, csapott evőkanál. Csalán, kakukkfű, útifű, izsóp, fehérmályva gyökér, ezerjófű, zsálya.
- **Gyógynövény keverékek otthonra**
Szétzúzott fokhagyma 100g
Reszelt torma 70g
Méz 500g
Vaj 100g
Elkészítése: összekeverjük, majd lehűtjük. Naponta **3x1 evőkanállal** fogyasztunk belőle.

Figyelem! A gyógynövények, gyógyelegek, gyógyteák otthoni alkalmazása nem helyettesíti a helyes, egészséges életmódot, a gyógyszerek alkalmazását és az orvosi kezelést sem!

- **Gyerekeknek teakeverék: csipkebogyó, bodzavirág, hárs, apróbojtorján, körömvirág; göröcsoldásra, fertőtlenítésre, nyugtatásra citromfű és kamillavirág adható**
- **Forró lábfürdő:** hársfa- és bodzavirágból tea készítése, lavórba öntjük, a bokát teljesen ellepje, két bögre virág / két liter forrázathoz, 20 perces áztatás fedő alatt, majd leszűrjük!
- **Légzőkönnyítő masszázsolaj:** bázisolajba egy-egy csepp illóolajat a háton és a nyakon finoman bemasszírozzuk a bőrbe; **bázisolaj:** jojoba, mandula, szőlőmagolaj.
- **Illóolaj a párna csücskére** – éjjeli légzés könnyebb: citrom, citromfű, eukaliptusz illóolajjal.

Köhögés

- mindig valaminek a tünete, **soha nem önálló betegség:** asztmás-allergiás, néha vagy egyéb ok áll a háttérben
- Kórokozók **fékentartására, fertőtlenítésre:** kakukkfű, szurokfű, borsikafű (tymol tartalmuk miatt)
- **Erősítő, roboráló teakeverék:** majoranna, izsóp, levendula, bazsalikom, koriander, rozmarin, édeskömény, ánizs egy evőkanál két dl, 20 percet áll, napi kétszer - háromszor
- **Száraz köhögés:** fehérmályva gyökerét áztatjuk hideg vízben két evőkanál 4 dl víz 6-8 órán át, nagylyukú szűrőn két-három adagra elosztva megiszogatjuk
- **Köpetürítéssel járó köhögésre (hurutos köhögés) hurutoldó és köptető teakeverék, szaponin tartalmú:** körömvirág, majoránna, kakukkfű, aranyvesszőfű, ökörfarkkóró-virág, tyúkhúr, mezei zsurló forrázatot és egy evőkanál édesköményt 2 dl vízben **három percig főzzük**, 15 perc áztatás fedő alatt, szűrjük és mézzel ízesítjük: naponta kétszer-háromszor. Egy teáskanál ginzeng gyökérrel vagy illatos ibolya gyökérrel is készíthetünk főzetet.
- **Lázcsillapító és gyulladáscsökkentő tea:** kakukkfű, borsmenta, ökörfarkkóró-virág, bodza és hársvirág két-három alkalommal két csésze evés után, **vöröshagymahéjtea láz- és köhögéscsillapító!**
- **Hörghurut (bronchitis)** általában hajnali köhögés, bőséges köpetürítés, fejfájás, gyengeség, fáradtság, hőemelkedés/láz. **Akut** formája – felfázás, átfázás, megfázás, dohányzásra rászokástól. Lehet krónikus is.
 - **Gyakori szellőztetés és párasítás!!!** Párasítás, párasítás, aromalámpa, illóolajok
 - **Feketeretek méz kúra** két-három napig!! **Egy-egy evőkanál mindegyikből négyszer-öttször naponta**
 - **Hagymaszirup:** apróra vágott vöröshagyma, cukor, 1,5 dl víz, sokáig fő, besűrűsödik: **gyerkőcöknek két óránként egy kávéskanál; felnőtteknek egy evőkanállal**
 - **Fokhagymás bor: 0,5 liter száraz fehér borba** 1 gerezd apróra zúzott fokhagymát főzzünk fel, **óránként** egy kortyot igyunk belőle!
 - **Teakeverék** – akácvirág, ökörfarkkóró-virág, diólevél, bodzavirág, édesgyökér, martilapu, tüdőfű levél és csalán! **A lerakódásokat felhozza!**
 - **Kakukkfű, lándzsás útifű** egy-egy arányú keverékéből forrázat: egy teáskanál, 2,5 dl vízzel, melegen, kortyonként. naponta 4-5 alkalommal igyunk, ha **tüdőgyulladás** veszélye van, akkor **óránként!**
 - **Ülőfürdő:** a kakukkfüves átmelegít, bőrön át felszívódik, javul a légzés. **Kruppos, bronchitises, asztmás gyerekeknek:** két liter víz / két csésze kakukkfű forrázat, leszűrni és bele a kádba
 - **A-, C-, E- vitamin, lucerna, zöldborsó, búzafű (klorofill), fokhagyma, B-komplex vitamin – enzimaktiválás miatt**
 - **Pirospaprika, vöröshagyma, fokhagyma, brokkoli, zab, búzacsírában: nyákoldó-, sejtvédő-, méregkiürítő L-cisztein aminosav,** de előállítjuk a metionin aminosavból B6 vitamin segítségével; ananász – bromelin enzim a gyógyulást gyorsítja.

Figyelem! A gyógynövények, gyógyeletek, gyógyteák otthoni alkalmazása nem helyettesíti a helyes, egészséges életmódot, a gyógyszerek alkalmazását és az orvosi kezelést sem!

– **Torokgyulladás (pharyngitis)**

- **Gargalizálunk vele legalább 10 percig, naponta minimum háromszor:** fertőtlenítő, gyulladásgátló, baktériumölő, összehúzó: **borsmenta, kakukkfű, szurokfű, apróbojtorján, orvosi zsálya, majoranna** egy evőkanál / 2 dl víz tíz perc!
- **Gyakori szellőztetés és párasítás, párasítás, párasítás, párasítás,** aromalámpa, illóolajok

– **Asztma** pszichoszomatikus betegség!

- **Lassulni, lazulni, befelé figyelni, több időt tölteni önmagunkkal!** Ahol a gyermek érintett asztmával, allergiával, ott a szülőknek is!! Életmódváltás, érzelmi reakcióinak felülvizsgálása – más érzelmi válaszok keresése, helyes viszonyulás a stresszhez, emberi kapcsolataihoz.
- Gyakori szellőztetés és párasítás, párasítás, párasítás, aromalámpába illóolajok.
- Asztmatikus rohamban megnyugtatni, van elég levegő és hívni a mentőket!!

Érdekesség: nyári napsugárzás, kiszáradt, kifakult hajat őseink **tojássárgájával kenték be** (kén cisztein, metionin aminosav épül be a hajba és táplálja, regenerálja azt)

Kérdezz nyugodtan tőlünk, elérhetőségeink itt: <http://gyogynoveny-eger.hu>

Egészségedre! Rigó teák Eger

Minőségi vegyszermentes gyógynövényes **teakeverékek személyre szabva**, díjmentes tanácsadással.

Tarts velünk te is a facebookon: <https://www.facebook.com/rigo.teak.csapata.eger> vagy

gyógynövénytúráinkon: <http://gyogynoveny-eger.hu/gyogynovenytura>

Figyelem! A gyógynövények, gyógyelegek, gyógyteák otthoni alkalmazása nem helyettesíti a helyes, egészséges életmódot, a gyógyszerek alkalmazását és az orvosi kezelést sem!

