

## CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

### KATAR

Katar to grypopodobna infekcja wirusowa, która przenosi się drogą kropelkową, zjawisko pochodne od przeziębienia. Osoba zainfekowana rozpyła zarazki w powietrzu poprzez kaszel i kichanie. Dzieci zarażają się w szkole, osoby starsze w pracy, środkach transportu, przez podanie ręki, pocałunek. W tym wypadku chory powinien zostać w domu, żeby nie kontaktować się z innymi osobami.

#### Objawy:

- zatknięty nos
- wodnista ciecz, po 2-3 dniach śluzowa
- wzrost temperatury (37-38 st. C)
- gorsze samopoczucie

#### Stosować:

- okłady z rozgniecionych liści kapusty
- inhalację z Septosanu (2 łyżki na 2 szklanki gorącej wody)
- smarować wnętrze nosa maścią propolisową i zakrapiać wit. E (2-3x dziennie)
- ssać olej jadalny 2x dziennie (przez 20 min. aż olej stanie się biały)
- lek homeopatyczny Allium Cepa D12 – 15 kropli na wodę lub na chleb (2-3x dziennie)
- owoce: maliny, jeżyny, berberysu, również (łyżka) jagód na szklankę wrzątku

### KATAR U DZIECI

Odrębne zagadnienie stanowi katar u niemowląt. W przypadku małej odporności dziecka, katar stanowi niekiedy wstępną fazę ciężkiej choroby, np. zapalenie płuc, biegunka, ogólne zakażenie, ostre zapalenie ucha. Drobnoustroje chorobotwórcze łatwo przenikają z nosa przez część nosową gardła i trąbkę słuchową do ucha środkowego. Jeżeli katar nie ustępuje i jest przy tym gorączka, rozwolnienie konieczna jest porada u lekarza specjalisty. Należy być ostrożnym przy stosowaniu kropli do nosa. Krople wlewane do nosa niemowlęcia dostają się łatwo wraz z bakteriami chorobotwórczymi do ucha środkowego, powodując stan zapalny.

### KASZEL

#### Zioła do picia:

korzeń prawoślazu i pierwiosnka, liście babki, mech islandzki, podbiał, tymianek (również liście) zmieszać, 1-2 łyżeczki na szklankę wrzątku, pić ciepłe 3x dziennie po szklance.

**Inhalacja** z rumianku, tymianku i kopru.

## **Kaszel suchy:**

Stosować:

- kwiat dziewanny, liść piołunu, podbiał, fiołek trójbarwny, tymianek, anyż – zmieszać, 2½ łyżeczki na szklankę wrzątku, przykryć na godzinę, przecedzić, pić ¼ lub ½ szklanki.
- 2 łyżki soku z cebuli + łyżka miodu i szczypta pieprzu (kilka razy dziennie po łyżce)
- czosnek zmiążdżyć, plasterki cebuli + miód dać do słoika, po 4 godzinach powstanie syrop, stosować 3x razy dziennie po łyżce (dzieci łyżeczkę)
- łyżka miodu, 1 żółtko - utrzeć, dodać sok z połowy cytryny, 1 łyżkę spirytusu, stosować 1x dziennie przed snem.
- szklanka – sok z cytryny, miodu, spirytusu, podgrzać, stosować po łyżeczkę przed i w czasie przeziębienia

## **ZAPALENIE KRTANI**

Zapalenie krtani dzielimy na ostre i przewlekłe.

**Ostre** występują najczęściej wskutek nadużywania głosu, palenia tytoniu, picia alkoholu, oddychania podczas przeziębienia przez usta.

Objawy: chrypka

**Przewlekłe** zapalenie jest bardzo częstym następstwem powracających ostrych zapaleń.

Objawy są podobne jak przy zapaleniu ostrym.

### **Ziła do picia:**

- po 50g lipy i bzu czarnego, po 30g szałwi, rumianek, 20g tymianku – zmieszać, łyżka ziół na szklankę wrzątku, parzyć 20 min., pić ciepłe 2-3x dziennie.
- po 50g kwiatu lipy, owocu berberysu, 30g podbienia, po 20g macierzanki, mięty – stosować j/w.
- płukać gardło rumiankiem, podbiałem, szałwią, miętą.

*Henryk Powęska*