

Kako liječiti kroničnu upalu sinusa?

Antibiotici ubijaju u nazalnom prolazu korisne bakterije koje održavaju sluznicu zdravom, sprječavajući djelovanje nepoželjnih bakterija. Ako imate kronične probleme sa sinusima, a antibiotici vam više ne pomažu ili ih ne želite/ne volite piti, probajte fitoterapiju

Kako biste razumjeli kronični sinusitis, za početak ga valja razlikovati od akutnog sinusitisa koji često slijedi prehladu. S prehladom, sluz je čista, nemate temperaturu i osjećate se bolje za otprilike tri dana. Ako vaši simptomi ne nestanu nakon tjedan ili deset dana, vjerojatno imate infekciju sinusa. Drugi znakovi uključuju žuto zelenu sluz ili nikakvo izbacivanje sluzi, ako je provodni kanal sinusa blokiran, glavobolju koja se povećava kad se sagnete ili legnete, bol i osjećaj pritiska u oboljelom sinusu.

Zašto antibiotici nisu toliko učinkoviti?

Konvencionalno liječenje uključuje obično mirovanje, ublažavanje simptoma analgeticima, poboljšanje isušivanja dekonstantima i uklanjanje infekcije antibioticima. Ipak, prema Erdemu Cantekinu, profesoru otorinolaringologije na medicinskom fakultetu u Pittsbourgu, borba protiv sinusitisa antibioticima može više naškoditi nego poboljšati stanje. Nakon opsežnog istraživanja, Cantekin nije uspio pronaći nijedan dokaz o uspješnosti antibiotika. Štoviše, antibiotici ubijaju u nazalnom prolazu korisne bakterije koje održavaju sluznice zdravom, sprječavajući djelovanje nepoželjnih bakterija. Također, prevelika upotreba antibiotika stavlja pritisak na zarazne bakterije te se one mijenjaju, što uzrokuje otpor antibioticima. Konačno, ako je zaraza zapravo virusna, a ne bakterijska, antibiotici ne samo što ne djeluju nego i usporavaju oporavak slabljenjem imunih funkcija. Takva prevelika uporaba antibiotika, zajedno sa zagađenjem okoliša i stresom, čini ljude podložne kroničnom sinusitisu.

Simptomi kroničnog sinusitisa

Simptomi kroničnog sinusitisa variraju. Neki ljudi osjećaju simptome akutnog sinusitisa koji ne popušta tri mjeseca pa i duže. Ostali boluju od povratne akutne infekcije. Možda tri ili više od šest mjeseci. No drugi imaju upalu sinusa nižeg stupnja i povećane nazalne sekrete bez stvarne infekcije. Prema Nacionalnom centru za statistiku, više od 37 milijuna Amerikanaca boluje od kroničnog sinusitisa, najčešće

kronične bolesti u toj zemlji.

Fitoterapija protiv kroničnog sinusitisa

Čaj: Kušajte čaj od metvice, bazge, stolisnika, preslice i nevena te gotovo neizostavno kadulje. Pomoći će u smirenju upale edema sluznice, olakšat će iskašljavanje sekreta koji se iz sinusa spustio u donje dišne puteve.

Inhalacija: Inhalirajte se čajem od majčine dušice u koji ste dodali tri kapi eteričnog ulja mente. Glavu pokrijte ručnikom, jer tako ljekovite pare griju sinuse i dopiru do bolesnih mjesta.

Mast: Mažuran(svježi sok) 50g, neslani maslac 20g. Sve pomiješati i mazati unutrašnjost nosa tri puta dnevno.

Sirup: 200g šećera staviti na vatru da se zarumeni, dodati litru vode, šest žlica meda, dvije glavice dobro usitnjenog crvenog luka. Kuhati dok ukuha na polovicu. Procjediti i staviti na hladno. Piti tri puta po jednu žlicu poslije jela, i uz to popiti topli čaj od odgovarajućeg ljekovitog bilja.

Budući da se sluznice sinusnih i nosnih šupljina s vremenom stanjuju (atrofira zbog kroničnih bolesti), treba svaki sinusitis ozbiljno shvatiti i odmah pristupiti primjerenom terapiji. Jedna poslovice iz XII. stoljeća kaže: "Čovjek ne može umrijeti ako u njegovu vrtu raste kadulja!" Neka priroda uđe i u vaš dom!

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.