

Kako osnažiti respiratorni sustav zimi?

Prehladu prenose virusi i za preventivu je vrlo važno provjetravati prostorije i redovito prati ruke. Neke statistike pokazuju da više virusa unesemo u svoj respiratorni sustav inficiranim rukama (i dodirivanjem nosa i usta svojim prstima), a manje kihanjem i kašljanjem. Čak se preporuča da nakon svake prehlade promijenite i svoju četkicu za zube jer stara naravno može biti izvor nove zaraze

Zadnjih desetak dana počeli su se neki pacijenti, ali i moji susjedi i prijatelji, tužiti na grlobolju, temperaturu, kašljanje, bronhitis, virozu... Ako vam je grlo crveno, s možda prisutnim mjehurićima, ali nemate temperaturu i gnojne čepiće po mandulama i ne cijedi vam se žuto-zeleni sekret iz nosa - najvjerojatnije se radi o **virusnoj upali grla tj. gornjih dišnih putova**. U pitanju je **laringitis** i **rhinosinuzitis**. U tom slučaju vam ne treba antibiotik jer bezrazložnim uzimanjem antibiotika kod bakterija stvaramo sve veću rezistenciju tj. otpornost. A to nije dobro.

Preporučam topli ili mlaki čaj od sljeza, šipka, trpuca, majčine dušice, kamlice i malo islandskog lišaja koji sadrži biljne antibiotike - FITONCIDE.

Islandski lišaj je malo gorak, ali i to će dati vašem organizmu malo više snage jer su gorke tvari roboransi i jačaju želudac i cijeli organizam.

Kod grlobolje nemojte piti prevrući čaj jer je sluznica vaših usta i ždrijela ionako već crvena, topla, upaljena i osjetljiva pa će ju vrući napitci samo dodatni nadražiti. Pustite čaj da se malo ohladi i obogatite ga limunovim sokom. Vaš čaj će dobiti još bolji okus, a C vitamin je antioksidans i dodatno će pomoći u podizanju imuniteta. Prehlada i svi simptomi će proći za nekoliko dana.

Prehladu prenose virusi i za preventivu je vrlo važno **provjetravati prostorije i redovito prati ruke**. Neke statistike pokazuju da više virusa unesemo u svoj respiratorni sustav inficiranim rukama (i dodirivanjem nosa i usta svojim prstima), a manje kihanjem i kašljanjem. Čak se preporuča da **nakon svake prehlade promijenite i svoju četkicu za zube** jer stara naravno može biti izvor nove zaraze.

Ako volite **inhalacije**, pokrijte glavu ručnikom i udišite tople i ljekovite pare iz zdjelice čaja od timijana i lavande, uz kapi eteričnog ulja mente ili bora (može i jela i eukaliptus). Ako **kašljete**, a iskašljaj vam je žuto-zelen, iz nosa ispuhujete također sadržaj iste boje, imate temperaturu, otečene mandule ili otečene limfne čvorove na

vratu ili pod donjom vilicom, teško gutate, na mandulama se vide gnojni čepići, boli vas glava - treba vam antibiotik. Najvjerojatnije se radi o **bakterijskoj upali, možda i streptokoknoj angini ili o bronhitisu ili bronhiolitisu.**

Teže disanje, "škripanje" i "sviranje" u prsima, znak su da su vam i bronhi upaljeni, puni sekreta kojeg ćete iskašljavati sve dok upala postoji. Propisani **antibiotik** važno je potrošiti do kraja jer ako ga prekinete uzimati dok nije uništio sve bakterije, manji će broj bakterija postati otporne na djelatnu tvar. Antibiotik popijte uz jogurt ili čaj u kojem ćete uz već navedene biljke, dodati i kadulju, listić lovora, bazgu i koru vrbe. Kora vrbe je **PRIRODNI ASPIRIN** jer sadrži salicilnu kiselinu. Tko više voli, može piti i čaj od suručice kao zamjenu za vrbu.

U prsa i između lopatica prije spavanja utrljajte GEL od čempresa, jele, cimeta, ukaliptusa, lavande, crnog bora, kadulje, mente... Svi ovi sastojci olakšavaju disanje, a kako se resorbiraju kroz kožu i u krvotoku se nađu za 5-7 minuta, djelovat će ljekovito tj. protuupalno i protuspastično na sluznicu bronha i bronhiola. Gel se pokazao odličnim i kod djece i kod odraslih (naravno, sastav i doze ljekovitih biljaka prilagođavaju se dobi oboljele osobe).

U nos možete kapati uljne kapi koje se pripremaju od uljne baze te malo mente, eukaliptusa, bora ili jele, a za djecu od mandarine i mirte. **KAPI ZA NOS** su jako važne jer će smanjivati edem tj. otečenost nosne sluznice, a ujedno će olakšati disanje, ali i smanjiti pritisak i bolove u sinusima i glavi.

Uz čajeve, inhalacije i kapi za nos ne trebamo zaboraviti i na biljne kapi - **TINKTURE** od imele, bazge, nevena, kadulje. U čaj treba dodati najmanje 50 kapi dnevno i redovito ih koristiti. Dobar i jak imunitet odraz je zdravog organizma i tijekom zime će nas štititi od prehlada i gripe.

Grlo možemo ispirati **grgljanjem čaja** od kadulje uz dodatak zličice jabučnog octa ili u čaši vode pomiješajte limunov sok i med. Učinkovita je i slana voda - 4 dl vode i žličica soli. Tako dobijemo otopinu koja je prema pH vrijednosti najbliža fiziološkoj otopini (0,9%NaCl) tj. našoj krvi.

Svaki sunčani i lijepi zimski dan iskoristite za šetnju i sa sobom obavezno ponesite svoju omiljenu termosicu sa svojim omiljenim čajem, na glavu stavite vama najdražu kapu i šetajte, pijuckajte, uživajte, radujte se životu i novoj (nadam se što zdravijoj) 2014. godini.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam
Konjička 3, Zagreb**

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h