# Cum scapam de sinuzita

Tratamentul formelor putin dureroase si putin febrile se limiteaza la pulverizari locale de medicamente vasoconstrictoare, la inhalatii calde, mentolate, si la analgezice. Tratamentul formelor mai avansate asociaza antibiotice si antiinflamatoare luate pe cale orala. In formele foarte dureroase sunt uneori necesare o punctie prin trocar, apoi o spalatura a sinusului. Tratamentul sinuzitei cronice asociaza antibiotice, antiinflamatoare si decongestionante ale foselor nazale. In caz de esec, poate fi propus un tratament chirurgical (curatarea sinusurilor realizata de cele mai multe ori prin endoscopie). Doctorul ORL-ist va hotari cat de grava este boala si care e varianta de abordare. Dar, inainte de scenariile cele mai pesimiste, e randul plantelor sa te ajute!

Vindeceaua La noi se mai numeste si “iarba taieturii” sau cretisorul. Este nativa din Europa, dar creste acum in multe parti ale lumii care au climat temperat. Medicina foloseste frunzele si florile acestei plante, desi, mai demult, medicina traditionala utiliza si radacina. Exista specii similare care cresc si in Asia. Planta este folosita pentru tratarea sinuzitei, stresului, anxietatii si gastritei. Mai demult se folosea si pentru tratarea afectiunilor tractului urinar si a infestarilor cu viermi intestinali. A fost considerata un bun calmant al durerilor de cap si de inima.

**Mesteacanul pufos**

Este un adjuvant in rinofaringite repetate, la adulti si copii, si, in general, in orice episoade respiratorii recidivante, traheite si traheobronsite, sinuzite acute nesupurative. Se gaseste sub forma de picaturi. Extractul vegetal din muguri de mesteacan pufos contine si alcool etilic de cereale, 33% volum. Folosirea sa implica o metoda

bioterapica, ce utilizeaza extractele obtinute din tesuturile vegetale embrionare proaspete: mugurii, amentii, mladitele, radicele, scoarta interna a radacinii sau scoarta de pe ramuri tinere, seva sau semintele.

## Banala apa cu sare poate ajuta

In afara de medicamente si inhalatii in care uleiurile volatile ale diverselor plante te vor ajuta sa scapi de dureri, mai exista cateva manevre simple, care au efecte benefice asupra celor care se lupta cu sinuzita. Un exemplu este folosirea apei cu sare. Se spune ca sarea de mare este cea mai buna, dar si cea comuna te poate ajuta. Spalaturile nazale se efectueaza cu o solutie sarata pe care vei avea grija sa o mentii la temperatura corpului. Aceasta solutie se prepara prin adaugarea unei lingurite de sare in jumatate de litru de apa fiarta. Se amesteca si se asteapta racirea ei pana la o temperatura corespunzatoare. Iti astupi nara cealalta si tragi pe nas aceasta solutie.

## Inhalatii cu uleiuri de plante

Una dintre cele mai de efect variante de a folosi plantele pentru a scapa de durerile care vin odata cu sinuzita este de a face inhalatii. Iata si o reteta dupa care iti poti prepara aburii aromati pe care sa-i folosesti. Amesteci picaturi de uleiuri din urmatoarele plante, in combinatia sugerata: brad – 10 picaturi, catina – 15 picaturi, galbenele – 15 picaturi, menta – 10 picaturi, sunatoare – 15 picaturi. Le pui in apa fierbinte si faci inhalatiile. Timpul cel mai potrivit pentru tratament este seara, tarziu, inainte de a te culca. Trebuie sa repeti inhalatiile timp de cateva zile.

## Eucaliptul – pentru sinusuri

Una dintre plantele cele mai folosite pentru tratarea bolilor care afecteaza sinusurile fetei este eucaliptul. Frunzele arborelui contin 1,5% ulei esential, din care 90% este reprezentat de eucalyptol, responsabil de proprietatile antiseptice, febrifuge si expectorante. Uleiul de eucalipt este descris ca avand efect asemanator cu al mentolului,

actionand asupra receptorilor din membranele mucoasei nazale si conducand la reducerea simptomelor, in cazul nasului infundat. Eucaliptul este nativ din Australia, nu isi pierde frunzele si este cultivat in toata lumea, acolo unde temperatura o permite. El a fost folosit de catre aborigenii care nu doar ca mestecau radacinile, dar foloseau si frunzele ca remediu impotriva febrei. Trebuie sa ai grija la administrarea sau folosirea uleiului de eucalipt, deoarece actiunea in interiorul organismului poate duce la urmari nefaste, in functie de doza folosita. Efectele secundare ale folosirii interne pot include greata, varsaturile si diareea. Uleiul de eucalipt nu este recomandat la copiii sub doi ani. In ciuda precautiilor legate de folosirea acestui ulei in stare pura, eucaliptul ramane una dintre principalele plante in lupta cu neplacerile provocate de sinuzita.

**Mugurii de carpen**

Extractul vegetal din muguri de carpen este indicat ca adjuvant in toate episoadele respiratorii recidivante la adulti, in rinofaringite spasmodice si cronice (cicatrizeaza mucoasa lezata si calmeaza spasmele), in sinuzite cronice, traheite, traheo-bronsite. Pentru sinuzita cronica se administreaza ca picaturi, cate 25 – 30 de doua ori pe zi. Acest extract vegetal contine si alcool etilic de cereale, 33% volum.

**Verbina**

Creste in Europa, Asia, Africa si America de Nord. Unele specii medicinale sunt originare din America de Nord. Se folosesc frunzele si florile. Verbina este utilizitata la tratarea sinuzitei, a colicilor, dismenoreei si indigestiei. Datorita gustului sau amar, verbina se foloseste pentru a imbunatati digestia. Ca leac traditional, se recurgea la aceasta planta pentru a stimula producerea laptelui la mamele care nu isi puteau hrani copilul la san.
De asemenea, “indulceste? febrele si provoaca transpiratia. Ceaiul se prepara adaugand una – doua lingurite de planta

uscata la jumatate de litru de apa. Datorita gustului sau nu prea placut, multi prefera sa foloseasca tincturile de verbina. Nu este indicata folosirea sa pe perioada graviditatii fara supravegherea medicului. Verbina este considerata o planta cu un aport deosebit pentru sanatate.

**Gentiana**

Aceasta planta este folosita pentru sinuzita (in combinatie cu verbina, luminita, socul negru si cu o varietate de macris), indigestie sau lipsa apetitului. Alte moduri traditionale de folosire a gentianei recomanda aplicarea ei in cazul tumorilor de piele si a febrei. Cel mai folosit medicament, de cativa ani, care se utilizeaza in Germania pentru tratarea sinuzitei (Sinupret) se bazeaza, de asemenea, si pe gentiana. Gustul amar al gentianei poate fi depistat chiar si dupa o diluare de 50 000 de ori. Aceasta planta nu ar trebui folosita de cei care sufera de ulcer peptic sau gastrita.

Tot sarea, dar altfel Sarea te poate ajuta si altfel decat in solutie. In cazul sinuzitelor, se recomanda incalzirea unei cantitati mici de sare si punerea ei intr-un mic saculet, care se aplica pe zona unde ai durerile. Trebuie sa verifici ca sarea sa nu fie foarte fierbinte. Saculetul pe care il folosesti este de preferat sa fie din panza si sa nu fie cu tesatura asa de rara incat sa permita iesirea firisoarelor de sare, care iti pot irita ochiul, in cazul in care este vorba despre sinuzita frontala. Cand sarea s-a racit, inlocuieste-o cu o noua cantitate, incalzita.

**Masajul si inhalatia** Ti-am vorbit despre tot felul de plante care, fie sub forma de ceai pe care il faci in bucataria ta, fie ca parte din medicamente luate din farmacie, te ajuta sa scapi de durerile care vin cu sinuzita. Sunt lucruri citite, primite ca sfat, folosite deja de multi altii, inainte. Dar, pentru ca fiecare isi gaseste leacul cel mai bun, iti dau si reteta mea, salvatoare (cel putin pe moment): o inhalatie in care pun musetel, cimbru salbatic, menta si multa sare si, daca se poate, apoi, un masaj facut de cineva care se pricepe.

Atat inhalatia, prin uleiurile volatile ale plantelor, cat si masajul te vor ajuta sa ai un somn bun si sa incepi ziua urmatoare fara dureri.

**Luminita de seara**

Este o sursa bogata de acizi grasi nesaturati, mai ales de acid linoleic. Aceasta planta este folosita in tratamentul sinuzitei, al bolilor de piele (in special a anumitor eczeme), mentine un nivel corect al colesterolului si are efecte benefice asupra inimii si vaselor sangvine. Luminita de seara are influenta pozitiva asupra conditiei generale a organismului inainte si in timpul menstruatiei si contribuie la mentinerea functionarii in buna stare a articulatiilor. Este folosita si de industria cosmetica.

**Varza sau bitterul**

In cazul in care suferi de sinuzita cronica, un remediu poate fi sucul de varza. Se foloseste sucul obtinut de la o varza alba, proaspata, care se toarna in nari, seara, inainte de culcare – nu mai mult de cateva picaturi. Tot in sinuzita cronica poti utiliza o compresa de pus pe frunte, la care folosesti bitter suedez. Aceasta compresa se tine pe locul cu probleme toata noaptea.

**Hreanul sau radacina calului**

Ca element de imbunatatire al sanatatii noastre, hreanul este folosit in tratarea sinuzitei, bronsitei, a durerii de gat si a infectiilor tractului urinar. Planta contine uleiuri volatile asemanatoare cu cele gasite in mustar. Administrarea interna ar trebui evitata de catre cei care sufera de gastrita sau ulcer. Procedurile traditionale sugereaza aplicarea unor fragmente de radacina in imediata apropiere a sinusurilor cu probleme, dar cu grija, deoarece cauzeaza iritarea tegumentului.

Sursa: http://sanatate.unica.ro

Sursa foto: http://natura-vindeca.blogspot.ro